



Beste Frits

Van de redactie

Terwijl in de natuur nieuw leven uitspruit en opbloeit, worden we geconfronteerd met vergankelijkheid. In deze nieuwsbrief herdenken we twee collega vipassana leraren: Peter Baert en Jotika Hermesen. Verder vind je in deze nieuwsbrief een nieuwe blog, inhoudelijke artikelen en een boekentip, waarmee we een inkijkje geven in wat ons bezighoudt en hoe zich dat vertaalt in het Dhamma-werk wat we doen.

We ontmoeten je graag bij onze retraites. In deze nieuwsbrief vindt je een link naar een verslag van een deelnemer, die in De Correspondent zijn eerste retraite beschrijft. En een link naar een podcast over op retraite gaan.

Als je deze nieuwsbrief niet in zijn geheel kunt lezen, dan is dat waarschijnlijk te verhelpen met de knop hierboven rechts: "Bekijk de webversie".

Ank, Chris, Dingeman, Frits, Joost, Katleen, Marij, Ria en Riët

Herinneringen aan Jotika



Jotika Hermsen werd in 1932 geboren op een boerderij nabij Zutphen. Op haar 21e trad ze als kloosterzuster Marie-Louise in bij de Franciscanessen van Denekamp, waar ze 23 jaar zou blijven. In 1976 trad ze uit – ze was op zoek naar meer spiritueel verdieping. Die vond ze uiteindelijk bij vipassana-meditatie en het boeddhisme. Ze deed vele retraites en richtte haar eigen organisatie Sangha Metta op. In 2005 ontving ze van de VN de *Outstanding Woman in Buddhism Award*. Ze was voor velen een inspirerende lerares, kon pakkend vertellen, was belangstellend en uitermate ruimhartig in het contact.

Vanuit dankbaarheid en liefde delen Ria, Ank, Joost en Marij enkele herinneringen aan hun contact met Jotika, in het besef dat deze slechts een glimp kunnen geven van haar rijke en veelzijdige leven.

Ria Kea

Ik ontmoette Jotika rond 1998 in de Boeddhavihara in de Pieterpoortsteeg in Amsterdam. Ze was toen intens bezig met haar zoektocht naar de rol van vrouwen in het Theravada-boeddhisme. Ze zocht vrouwelijke rolmodellen en verdiepte zich in de verhalen van verlichte vrouwen uit de tijd van de Boeddha. Jotika had een grote wens om een vipassana-retraitecentrum door en voor vrouwen op te zetten. Ze organiseerde studiedagen en weekenden waarin we samen teksten van verlichte vrouwen bestudeerden, onder meer met hoogleraar Ria Kloppenburg. In Naarden lazen en reciteerden we een weekend lang deze teksten, in een warme en gemoedelijke sfeer.

Ik ben dankbaar dat ik door Jotika de kans kreeg om in kleine groepen de dhamma te bestuderen. Ze maakte kopieën van teksten, stelde vragen en stimuleerde ons om verder te leren. Ook nodigde ze regelmatig Birmese leraren uit voor retraites en dhammastudie. Van haar leerde ik de basis van de theorie, het geven van basiscursussen vipassana en het organiseren van retraites.

Wat mij vooral bijblijft is haar eenvoud en ruimhartigheid. We waren allebei opgegroeid op een boerderij, en dat gaf een bijzondere basis voor ons contact. Ik ben dankbaar dat ik van haar heb mogen leren.

Ank Schravendeel

Mijn herinneringen aan Jotika beginnen in de jaren negentig, tijdens een retraite in Ossendrecht. Ze volgde toen de acht leefregels en at 's avonds niet. Na het avondeten bracht ik haar soms een appeltje met honing. Terwijl ik het appeltje schildte, voerden we mooie en vertrouwelijke gesprekken.

Jotika bracht mij voor het eerst in contact met metta – liefdevolle vriendelijkheid – met de bekende zinnen “moge ik gelukkig, gezond, veilig en in vrede zijn.” In die tijd lag de nadruk vooral op de Mahasi-stijl van vipassana, maar Jotika zag al vroeg hoe metta en vipassana elkaar konden aanvullen. Ze had ook oog voor de positie van vrouwen in organisaties. Dankzij haar werd ik gekozen in de lerarengroep, die tot dan toe vooral uit mannen bestond. Op haar voordracht kwamen er meer vrouwen bij.

Samen organiseerden we bijeenkomsten voor begeleiders van vipassana groepen. Ik begon als haar secretaresse. Soms veranderde ze vlak voor een bijeenkomst het hele plan – dan moest ik ineens een meditatie begeleiden. Dat vond ik spannend, maar achteraf zie ik dat ik daardoor leerde vertrouwen op wat er in het moment ontstaat.

Ze bracht ook verschillende tradities samen. Tijdens een vrouwenretraite vroeg ze mij eens om een passage uit 1 Korintiërs 13 over de liefde voor te lezen. Zo verbond ze haar christelijke achtergrond met de boeddhistische dhamma.

Ik ben dankbaar dat het proces van nieuwe verbindingen binnen de vipassana-leraren wereld nog tijdens haar leven weer op gang kwam.

Joost van den Heuvel Rijnders

Na mijn driejarig verblijf in Myanmar nodigde Jotika mij in 2005 uit om samen met haar retraites te begeleiden. Dat was een grote eer, maar ook spannend. Ze gaf me meteen de vuurdoop: een lezing houden en meditatie begeleiden.

Jotika kon in individuele gesprekken heel goed aansluiten bij de deelnemers. Ze luisterde aandachtig, gaf warmte, maar kon ook duidelijk en stevig zijn. Haar begeleiding was soms therapeutisch, soms diepgaand dharma-onderricht, maar altijd passend bij waar iemand stond. Mijn dierbaarste herinneringen zijn de avondwandelingen na de dhamma talk. Dan bespraken we elkaars lezingen en dachten samen verder over het thema. Ze luisterde aandachtig naar mijn ideeën en was vaak complimenteus, soms kritisch, maar altijd opbouwend.

Jarenlang gaven we samen de oud-en-nieuw retraite in Denekamp. Op een oudejaarsdag stonden we eens samen in een weiland te kijken naar het carbidschieten, met de handen op de oren, terwijl we vriendelijk het bier en de hamburgers afsloegen. Ze kon genieten van zulke eenvoudige momenten. Wat haar bijzonder maakte, was dat ze de diepte van de dharma kon verbinden met gewoon mens-zijn. Ze kon een dennenappel oppakken en spreken over de elementen, maar belde mij ook om me te feliciteren toen FC Twente in 2010 landskampioen werd.

Haar stijl als vipassana-lerares was warm en waarachtig, scherp en licht. Het was een voorrecht om zo veel retraites samen te begeleiden en te leren van haar wijsheid en compassie.

Marij Geurts

Als ik aan Jotika denk, komen de woorden inwijding en toewijding in mij op. En dankbaarheid. Door mijn contact met haar – eerst in counsel workshops en later in vele vipassana-retraites – gingen voor mij deuren open naar innerlijke en uiterlijke werelden. In de jaren zeventig begeleidde ze workshops in herwaardering counseling bij de opleiding feministisch welzijnswerk aan het IVABO in Amsterdam. Ze was een inspirerende kracht binnen die beweging en creëerde ruimte om te leren over diversiteit en inclusiviteit – in die tijd vooruitstrevend. De inzichten uit die periode vormden later voor mij een basis om de leer van de Boeddha over onderlinge afhankelijkheid en karma te begrijpen. Jotika leefde de dhamma onvoorwaardelijk en was een hoedster van het klassieke boeddhisme. Ze moedigde me aan om niet alles zomaar aan te nemen, maar zelf te onderzoeken.

Ik herinner me ook hoe ze tijdens tiendaagse retraites na het ontbijt de vaak moeilijk te verstaan dhamma talks van Mettavihari voor een klein groepje vertaalde. Zonder haar uitleg was ik waarschijnlijk vertrokken.

Een hoogtepunt was onze reis naar Birma eind jaren negentig, waar we een lange retraite deden in het meditatiecentrum van haar leraar, Ven. U Kundula. Ik was nog een beginner, maar voelde me gedragen door haar metta en geduld. Ze moedigde me met kleine woorden of een warm gebaar aan om door te gaan.

In dat verblijf begon mijn liefde voor de Dhamma.

Nu besef ik meer dan ooit hoeveel Jotika mij in die eerste jaren de weg heeft gewezen – simpelweg door wie ze was: een bijzondere leraar en bovenal een wijze vrouw.

Riët Aarsse

Herinneringen aan Jotika schreef Riët in dit memoriam:

In memoriam Jotika Hermsen – Boeddhistisch lerares door Riët Aarsse

in memoriam Peter Baert



Peter Baert, vipassana meditatieleraar, overleden 10 maart

Een reis van 1000 mijl begint met de eerste stap. Met dit citaat van Gandhi moedigde Peter zoveel mediteerders aan om zich te verdiepen in de inzichtmeditatie volgens de Mahasi traditie.

Peter had het vermogen om een iedereen op haar gemak te stellen was warm en belangstellend. Soms gaf hij ook

heel nuchter zijn grenzen aan als hij het ergens niet mee eens was.

Peter Baert begon zijn meditatie beoefening in 1982. Zijn voornaamste leraren zijn Mettavihari en U Vivekananda. Daarnaast liet hij zich inspireren door Westerse leraren zoals Jack Kornfield, Joseph Goldstein en Ajahn Sumedho. Hij heeft heel veel retraites gedaan, waaronder langere retraites in Nepal, Birma en Thailand.

Peter heeft de laatste jaren de Dhamma doorgegeven binnen Sangha Metta. Wel tien keer gaf hij samen met Jotika Hermsen en host Mark Hoenjet de online retraite 'vreugde van het ouder worden'. Dat deed hij vanuit de rolstoel. Zijn fysieke conditie ging stap voor stap achteruit. En wat kon hij daar blijmoedig over vertellen. Met zoveel vertrouwen in de hulpvaardigheid van de mensen om hem heen, als hij langs de kant van de weg moest gaan zitten, of zijn rollator niet in zijn gehandicapten autootje kreeg.

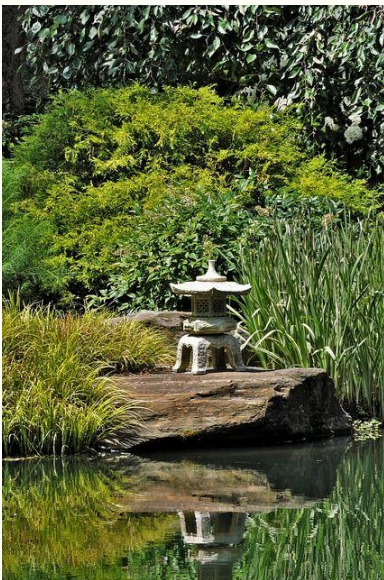
Dank je wel Peter voor je lichte levenstred, voor je wijsheid. Als geen ander had je het vermogen om je fysieke klachten met interesse te bezien, zonder klagen. Wat had je een diep vermogen om veranderlijkheid te erkennen. Doordrongen van het natuurlijke gegeven dat er geen weg is om aan ziekte te ontkomen, dat het leven onzeker is en de dood zeker... We voelden hoe de vruchten van meditatie je thuis waren, je toevlucht. Dank Peter voor de onvoorwaardelijke liefde die je aan zovelen hebt gegeven, dank voor de wijze anatta les, als je stralend zei: 'Ik wil een ieder laten shinen!!...' Laten we met Peter oefenen met de wijsheid van Krishnamurti: 'To pay attention means that we care, which means love...'

Chris Grijns, maart 2026

Nieuwe blog

Zo binnen - zo buiten

Ria Kea



Tijdens de retraite "Zo binnen, zo buiten" (in april 2024) ontmoette ik vier verschillende leraren

Ontmoeting als je leraar

Twee jaar geleden herinnerde ik mij - tijdens het begeleiden van retraite waarbij we als meditatie beoefening samen in de tuin werkten - opnieuw de Tibetaanse non die ik ontmoette op mijn reis in 1986 in Tibet. Deze non woonde met 2 vrouwen (ook nonnen) in een houten huisje waarvan de muren behangen waren met kranten, op de vloer lagen yak kleden en er was een vuurplaats met houtblokken waarboven een ketel met boterthee hing. Zonder enige omhaal maakte zij een uitnodigend gebaar; welkom, kom binnen, ga zitten en drink thee met ons. Zij zongen een mantra en de oude non

draaide het gebedsmolentje in haar hand rond.

Enkel met wat gebaren ... kom en zit met ons ... zonder woorden mee genomen, werd ik onderdeel van een gezamenlijke zang.

Ik hoefde nergens aan te voldoen, ik was oké zoals ik was. Ik nam plaats, luisterde en was deelgenoot van het mantra zingen. Ik werd geraakt door hun gastvrijheid en aanwezigheid. Ik ben het nooit meer vergeten. Op deze retraite kwam deze herinnering terug: ik hoefde nergens aan te voldoen, voelde me verbonden, de eenvoud van de handelingen.

Het lichaam als je leraar

Hoe ontwikkelt opmerkzaamheid zich als je in de tuin werkt en meditatie beoefent? Aandacht bij wat er in je binnenwereld gebeurt terwijl je bezig bent met kruiden plukken in de tuin. Je krijgt zicht op je houding en inzet, de gewoontepatronen van het perfect willen doen, je gedrevenheid. In plaats van “wat wil ik, wat denk ik, wat verwacht ik ...” verbreedt het perspectief zich naar “wat is dit, wat toont zich hier, mag dat zo zijn?” Je merkt wat energie neemt en wat energie geeft. Dat de dingen niet altijd zo gaan zoals we willen, verwachten of behoren te zijn vraagt soms een grootmoedige houding. Het “laten” van je eigen wensen voor het welzijn van anderen, het samenleven met elkaar.

De anderen als leraar

We deden samen kleine werkjes zoals het onkruid wieden van de boomspiegel, de paden van het grote labyrint van een dikke laag houtsnippers voorzien, met z'n vieren een zandlaag aanbrengen voor een stenen terras met bankje rondom een prachtige boom. Het gaf vreugde om samen een klus te klaren, samen een rustplaats onder een boom aan te leggen en zo onderdeel te zijn van het gedeelde enthousiasme en toewijding. En daarbij kwamen we onze verwachtingen, voorkeuren, weerstanden, intenties tegen met de uitnodiging deze opnieuw op een ontspannen, zachte en milde manier te onderzoeken. Wat toont zich, mag dat zo zijn, hoe verhoud ik mij er mee? Wat ondersteunt mij nu en hoe geef ik er gehoor aan?

Door deel te nemen aan deze tuinklusjes kon ik de rijkdom van het huidige moment beleven en keek ik in de spiegel van opmerkzaamheid. Die spiegelde hoe de dingen zijn zoals ze zijn, direct gevoeld, gehoord, aangeraakt, geproefd.

De natuur als je leraar

Buiten klusjes doen, waarin we onderdeel zijn van de elementen zoals de zonnewarmte, de regen, de ochtend koelte, de wind en de geluiden van de vogels, kikkers, kippen, haan en insecten, van de bomen.

Veel van de belangrijke gebeurtenissen in het leven van de Boeddha vonden plaats onder bomen en laten zien hoeveel we van bomen kunnen leren, toch? In de zin van gegrond zijn, aardse zwaarte, worteling, echt aandacht geven aan het aarde element. Van hier zijn en nu. In wisselende weersomstandigheden en met wisselende stemmingen.

Welke vorm van retraite we ook aanbieden, het is altijd een gelegenheid om in contact te komen met veranderlijkheid (het gaat steeds anders dan ik had bedacht ...) met oncontroleerbaarheid (ik doe nog zo mijn best en toch ...) De ander is en doet anders dan ik het zou doen (ja maar ...!). Zo ontwikkelen we wijsheid en compassie.

De Maanhoeve als retraiteoord is een plek om te herbronnen (zoals de Belgen dat zeggen). Thuiskomen in het lichaam en al die verschillende leraren ontmoeten. Welkom!

Volg de weblink hieronder voor de volgende retraite "Zo binnen, zo buiten" o.l.v. Ria Kea en Katleen Janssens in de Maanhoeve.

Retraite 6-12 juli 2026

Nieuw artikel

Vipassana & Mindful Zelfcompassie

Joost van den Heuvel Rijnders

De Mindful Zelfcompassie Training is ontwikkeld door Kristin Neff en Chris Germer en wordt in Nederland aangeboden – door onder andere Mila de Koning en Joost - in een 8-weekse training of een 4-daagse intensive.



Oefenen in zelfcompassie kan voor veel mensen een waardevolle aanvulling zijn op het meditatiepad. Bij vipassana ligt de nadruk op het helder zien van ervaringen: sensaties, gedachten, gevoelens en mentale processen. We oefenen in het waarnemen van verschijnselen zoals ze zich voordoen, en leren daarbij de drie universele kenmerken herkennen: vergankelijkheid, onbevredigdheid en niet-zelf. De beoefening richt zich dus sterk op het ontwikkelen van inzicht in wat er verschijnt in de ervaring.

De training in mindful zelfcompassie legt het accent net iets anders. Waar vipassana zich richt op het zien van de ervaringen en verschijnselen, richt zelfcompassie zich meer op degene die ervaart. De vraag verschuift van *wat gebeurt er?* naar *hoe gaan we om met onszelf terwijl dit gebeurt?* In de training leren deelnemers om met een zachte, begripvolle en milde blik naar zichzelf te kijken, juist wanneer het moeilijk of pijnlijk is.

Op het eerste gezicht kan dat tegenstrijdig lijken. In een boeddhistische context wordt vaak gesproken over het inzicht in 'geen-zelf', terwijl zelfcompassie expliciet het woord 'zelf' gebruikt. Toch gaan deze twee perspectieven in de praktijk heel goed samen. Het inzicht in niet-zelf helpt ons om minder vast te zitten in identiteiten en verhalen, terwijl zelfcompassie ons ondersteunt om op een warme en zorgzame manier met onze menselijke ervaring om te gaan. Het ene verdiept het inzicht; het andere verzacht de relatie met wat we tegenkomen. Beide dragen bij het verzachten van het lijden en creëren meer levensvreugde.

In de praktijk zie ik bij deelnemers van retraites dat de relatie die we met onszelf hebben lang niet altijd warm of verwelkomend is. Veel mensen dragen een kritische of harde innerlijke stem met zich mee. In traditionele meditatiebeoefening wordt dat niet altijd expliciet aangeraakt. Juist daar kan mindful zelfcompassie een belangrijke aanvulling zijn.

De mindful zelfcompassie-training biedt daarvoor een gestructureerde weg. Het is geen pure meditatie-training. Naast meditaties bevat het programma reflecties, ervaringsgerichte oefeningen en uitwisseling met anderen. Samen helpen deze elementen om een vriendelijk en ondersteunend innerlijk klimaat te ontwikkelen.

Zo kan zelfcompassie het meditatiepad verdiepen: niet door het inzichtswerk te vervangen, maar door de beoefenaar te ondersteunen met meer mildheid, menselijkheid en zorg voor zichzelf.

Kijk in de agenda op de website van Joost voor een concreet aanbod over dit onderwerp.

Agenda

Boekentip

Sociale Mindfulness - hoe echte aandacht alles verandert

Zohair Elabd (uitgeverij Boom, 2025)

Relaties blijken voor de meeste mensen veruit de grootste bron van geluk en welzijn – of het nu gaat om liefdesrelaties, vriendschappen, familie of collega's. Tegelijkertijd kunnen relaties ook veel stress oproepen. Zohair Elabd laat zien hoe we de beoefening van mindfulness kunnen integreren in onze communicatie. Hij put daarin uit allerlei bronnen, zoals de boeddhistische psychologie, maar ook uit hedendaagse inzichtgevendende communicatievormen en -modellen, zoals geweldloze communicatie (Marshall Rosenberg), Green Zone communicatie (Susan Gillis Chapman), Deep Listening (Rosamund Oliver) en Insight Dialogue (Gregory Kramer).

Op een elegante, soms ook zeer openhartige manier verbindt Zohair in 'Sociale Mindfulness' actuele kennis over emotieregulatie, relatiepatronen en wegen tot mindful spreken en luisteren met eeuwenoude meditatievormen op een niet-religieuze manier.

Zonder ingewikkelde theorieën én met een vleugje humor belicht hij hoe we de kunst van mindful communiceren kunnen leren. Hij biedt praktische handvatten die ons helpen te realiseren wat Virginia Satir, pionier op het gebied van de hedendaagse gezinstherapie ooit als volgt verwoordde: 'Ik geloof dat ik geen groter geschenk kan ontvangen, dan door de ander te worden gezien, te worden gehoord, te worden begrepen en aangeraakt.'

Recensie Frits Koster



Info boek

Podcasts

Ank Schravendeel

“Op retraite” De eerste aflevering van deze nieuwe serie van Ank hier te beluisteren

luister hier de podcast 'op retraite'



'Ik ging 5 dagen op stilteretraite, juist nu de wereld in de fik staat'



Johannes Visser is journalist bij De Correspondent en ging in februari bij Joost vijf dagen op retraite in Denekamp. Hij schrijft open, oprecht en met humor over zijn ervaringen. Luister hier zijn verslag:

[Lees artikel](#)

Retraite-aanbod Vipassana.nu



Ank Schravendeel

*Wat tegen de roos werd
gezegd dat haar deed
openen werd tegen mij
gezegd hier in mijn hart
– Rumi*



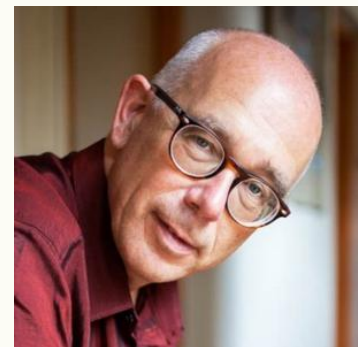
Bart van Melik



Chris Grijns



Dingeman Boot



Frits Koster



Joost van den Heuvel
Rijnders



Marij Geurts



Mirjam Schild



Ria Kea



Katleen Janssens



Riët Aarsse

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.

