

# Retraite in Berlijn



**Van 18 juli tot en met 25 juli organiseerde de Fo Guang Shan Tempels uit heel Europa een bijzonder evenement: een 7-daagse retraite in de Fo Guang Shan tempel in Berlijn. Met de gezamenlijke steun van meer dan 10 tempels uit heel Europa werd een van de grootste Europese Boeddhistische evenementen georganiseerd. Een retraite is een evenement waarbij deelnemers voor een korte periode kunnen leven als een monnik in een tempel. Meer dan honderd deelnemers uit meer dan 10 landen deden mee en leefden een week lang als een monnik. Samen met Anne Kleisen en enkele BLIA leden vormde ik de Nederlandse delegatie. Hier volgt een kort verslag:**

# THE BLIA YAD CORNER

Editie 4

Augustus 2004

Dit was de eerste keer dat ik meedeed met een retraite, hoewel ik wel vaker gehoord heb over retraites. Onlangs organiseerde wij in onze eigen tempel nog een 1-daagse retraite, maar een 7-daagse retraite is toch anders. Zo is het gebruikelijk om de haren af te scheren bij een retraite. De vrouwen werd dit lot bespaard, maar als man moest ik toch meer als een monnik gaan leven en ook mijn hoofd werd helemaal glad geschoren. Dit was slechts de eerste stap van de retraite. Direct daarna kregen wij de kleren die een monnik draagt om ons hele lichaam te bedekken, en moesten we al onze bagage en persoonlijke bezittingen afstaan. Een retraite is namelijk een training voor normale mensen om als een monnik te leven, en daarbij ook te leren om los te laten van het normale leven. Dus geen telefoontjes meer naar familie

en vrienden, zelfs me moeder die mee ging naar deze retraite sprak ik niet meer voor een hele week. Ik kreeg ook een nieuwe naam, wat zeker de benodigde tijd vergde voordat ik hier ook echt gehoor aan gaf. Niemand sprak me meer aan met Kah-kin, maar met Bun Lien en de meeste mensen om mij heen kende ik ook niet. Gelukkig stond ik niet alleen in een retraite. In een groep van 8 personen werden we dag en nacht (letterlijk) begeleid door een mannelijke eerwaarde. Onze Shi fu leerde ons hoe te gedragen als een echte monnik en bracht ons veel discipline bij. We moesten heel gedisciplineerd zorg dragen aan onze bezittingen wat niet veel meer betrof dan een hard bed en wat kledingstukken. En we werden herhaaldelijk verteld om alles 'mindfully' te doen. Alles moest geconcentreerd en bewust worden gedaan. Onze manier van lopen als een monnik, en ook de manier van zitten en staan. Onze groep bestond uit jongens van 15 jaar en oudere van meer dan 50 jaar, maar allemaal voelde we ons niet op ons gemak. We voelden ons zo naïef als een klein jongentje dat voor het eerst naar school gaat. Deze training had ook het doel om ons te verlossen van slechte gewoontes. Als wij deze week konden doorkomen zonder onze dagelijkse problemen, verslavingen en begeertes, dan konden wij deze gewoontes afleren na afloop van de retraite. De retraite stond ook vol met Dharma lessen over verschillende aspecten van het boeddhisme. Zo leerde wij over de belangrijkste aspecten van het boeddhisme maar ook over de etiquette tijdens het eten. We leerden uit Sutra's en we leerden meditatie te beoefenen. We leerden om onze slechte gewoontes af te leren en ons te concentreren op onze goede eigenschappen. Maar boven alles is een retraite een goede training voor onze geest. Normaal ben je als mens enorm waakzaam en oplettend, maar ook snel afgeleid en bezorgd. Tijdens deze week waren we hier helemaal van bevrijdt. We moesten onze ogen sluiten als we niet hoefde te kijken en we moesten alleen onze mond open doen als ons iets gevraagd werd. Ook al is de dag druk ingepland en begint de dag al om half 6, rust vind je vooral in jezelf en dat maakt een retraite een unieke ervaring.

Ik vond de retraite zeer goed georganiseerd en uitgevoerd en er was vooral veel steun voor mensen die geen Mandarijn konden lezen of verstaan (zoals ik). Het is daarom zeker een aanrader en hopelijk wordt er volgend jaar weer een retraite georganiseerd in Berlijn, zodat nog meer mensen kunnen ervaren hoe het is om als monnik in een klooster te wonen.

- Kah kin Yau



2004年欧洲佛光山短期出家修道会  
Fo Guang Shan (Europe) Short-term Monastic Retreat

(Alle mannelijke deelnemers en hun begeleiders en Ven. Hsin Ting)

## Fo Guang Shan Zomercursus



(Kung Fu klas met meester)

In plaats van het traditionele zomerkamp organiseerde de BLIA YAD in samenwerking met de BLIA en Fo Guang Shan He Hua tempel de zomercursus 2004. Tijdens deze 5 dagen durende zomercursus konden deelnemers kennismaken en les krijgen in de 3 traditionele kunsten van China: Kung Fu, Chinese Dans en Chinese handwerken. Speciaal hiervoor werden docenten uitgenodigd uit Taiwan om jongeren en ouderen iets te leren van de traditionele kunsten. Op maandag 12 juli begon de eerste les en de oudere jeugd begon met traditionele Shaolin Martial Arts. De docent was een zeer ervaren meester in Kung Fu en nadat hij ons een kleine introductie liet zien van zijn kung fu mochten we zelf bepalen wat we wilden leren. Er werd besloten om gedurende 4 dagen een Shaolin kata en een Shaolin staf techniek te leren. De jeugd vanaf 8 jaar leerde een Chinese dans die ook een duidelijke Kung fu beïnvloeding had. Aan het eind van de middag was de laatste les een les in Chinese knooptechnieken om een libelle te maken.

De volgende dag begon de les al om 10:00 en de groepen jongeren stonden al te wachten voor de tempel. Alle lessen werden in de tempel gehouden in het centrum van Amsterdam. Niet alleen bood dit beschutting tegen de aanhoudende regenbuien, maar konden we in de middag steeds weer genieten van een warme lunch in de eetzaal van de tempel.

Traditioneel wordt de week afgesloten met een uur waarin alle deelnemende groepen laten zien wat zij geleerd hebben van de verschillende docenten. In de hoofdzal van de tempel stonden stoelen klaar voor de gasten en iedereen deed hard zijn best om hun nieuwe kunsten te laten zien. Dit is altijd een spannend moment, omdat we alles slechts in enkele dagen hadden opgepikt en dit nu al moesten laten zien voor een echt publiek. Maar de voorstelling was zeer geslaagd en ontzettend leuk om te zien. Om onze dankbaarheid te tonen werden vele cadeaus uitgereikt aan de docenten, en alle deelnemers kregen een T-shirt als souvenir. Speciaal voor de kinderen werd op vrijdag nog een excursie georganiseerd naar NEMO om daar gezamenlijk een geslaagde week te vieren.

Door: Kah kin Yau



(Alle jeugdige deelnemers bij NEMO)

### Member of the Month: Interview & Comic

Wegens de zomervakantie is er geen Member of the Month. Wil jij ook member of the Month worden?

Wordt dan lid van de BLIA YAD en doe mee met onze activiteiten en leer het boeddhisme kennen. Bezoek onze forum op <http://groups.msn.com/bliayadholland/> voor meer informatie.