



# RIGPA

Rigpa - Nederland, Marcusstraat 2 - II, 1091 TK, Amsterdam; tel. 020 - 92.33.84



## Het omgaan met woede

*(dit is een gedeelte uit de lezing die Sogyal Rinpoche op 12 september in Artis heeft gegeven)*

Er is geen snel antwoord op de vraag hoe je met woede moet werken. Er is heel wat - om het zo te noemen - voorbe- reidend werk te doen, het neemt wat tijd. Bovendien hoeft een bepaalde methode niet noodzakelijkerwijs voor iedereen te werken. Of je hebt een methode, maar je kunt hem nog niet toepassen, je mist nog de vaardigheid de methode toepasbaar te maken. Daarom speelt uithoudingsvermogen of geduld een belangrijke rol, geduld te hebben met je eigen woede of met wat dan ook.

Het gaat er niet om, niet kwaad te worden. Het probleem is niet zo zeer dat die gevoelens opkomen.... Natuurlijk zou het het beste zijn nooit kwaad te worden of je kwaadheid tenminste niet te tonen; dat zou fantastisch zijn, maar

jammer genoeg is dat erg moeilijk. Het gaat er om hoe je er mee omgaat. Soms word je kwaad op iemand en dan gaat het erom wat je met die kwaadheid doet. Crises in relaties, problemen met anderen kunnen heel rijk zijn, heel inspirerend als je weet hoe je er mee kunt werken. Er is een hele krachtige energie in crisissituaties.....

In de eerste plaats is het, denk ik, goed om terug te komen bij jezelf als je kwaad wordt. Het is niet zozeer kwaadheid op een ander. Dit is natuurlijk moeilijk. Ik spreek over iets dat je zou kunnen doen; ik zeg niet dat je succes zult hebben. Je zou het kunnen proberen. Of als het je niet lukt op het moment dat je kwaad wordt kun je het tenminste achteraf doen; teruggaan naar jezelf en kijken waar het vandaan komt of hoe en wat het is. Het gaat om het ontwikkelen van een soort toegevendheid, een ruimte geven aan, een verwelkomen van wat voor emoties er dan ook opkomen. Deze houding of manier van benaderen kun je op alles in het leven toepassen.

Als je begint te mediteren komen er allerlei gedachten en emoties op, die een soort obstakel gaan vormen voor je meditatie. De algemene tendens is de gedachten niet te willen, van ze af te willen, maar ze gaan niet weg. Integendeel; hoe meer je van ze af wil, hoe meer er komen! In plaats daarvan stel je je op als een charmante gastheer of -vrouw die alle gedachten en emoties verwelkomt als moeilijke gasten. Je blijft gewoon charmant. Dat is prostraties doen, dat is buigen.

Als je je kwaadheid zo gaat benaderen, gebeurt er iets interessants; het is alsof de houding van de kwaadheid begint te veranderen. De houding van kwaadheid naar jou toe verandert, omdat er in jou een verschuiving heeft plaats- gevonden. Er is wat ruimte tussen jou en de kwaadheid gekomen, de dingen beginnen te passen. Eerst paste het niet. Soms moet je een beetje schudden voordat iets ergens in past. Als je wat meer ruimte begint te geven dan focus je niet zozeer op de gedachten en emoties maar op je charmant-zijn.

Als je kwaad bent is het heel goed om een methode toe te passen om je van kwaadheid af te

leiden; je kunt je op de adem richten of een mantra zeggen. Soms werkt een toornige mantra als je kwaad bent heel goed. Dan werk je met je eigen negatieve energie in plaats van het op iemand te richten, wat werkelijk negatief is. De vijand is niet buiten maar binnen..... Dat is waarom je de phurba niet op de vijand buiten, maar op de demonische krachten in jezelf richt.

Als je op die manier met woede begint te werken, dan voelt het nogal ruw.....je voelt je wat bloot.....maar soms zijn die momenten van naaktheid, rauwheid, kwetsbaarheid, prachtige momenten, prachtige ervaringen.

Een deel van 'Khyentse Ozer' -het tijdschrift dat Rigpa publiceert- gaat over de dood. In die context staat een passage over 'shock', de rauwe energie van shock, over hoe shock een introductie in de natuur van de geest zou kunnen zijn. In de staat van shock valt er niets te reageren en toch is onze eerste reactie meestal al onze krachten te verzamelen om zo snel mogelijk te reageren. In plaats van alleen maar te ervaren..... Dat is meestal de reden dat we een probleem hebben, we raken al in paniek als er een kleine stilte valt, omdat we niet kunnen zijn.

Ik zeg niet dat het makkelijk is te werken met de energie van zo'n emotionele staat, maar het is in ieder geval interessant en creatief.

Er zijn natuurlijk heel veel methodes om met woede te werken. Dat is zo bijzonder aan het Tibetaans Boeddhisme; er is niet maar een manier, er zijn heel veel methodes. Het is geen doctrine; het onderwijst niet maar een methode, waarvan gezegd wordt dat die de enige is. Er is de Mahayana-manier van omgaan met negatieve emoties, er is de Vajrayana-manier, de Mahamudra- en de Dzogchen-manier, allemaal manieren en het maakt niet uit welke je toepast; als het maar voor je werkt. Soms moet je ze allemaal uitproberen in de hoop dat er een effectief is. Misschien een goede verzekering; iets moet toch werken!

Als je een beoefenaar bent met een zekere mate van View, hoef je woede misschien niet te tonen, kun je woede gewoon woede laten zijn, niet dualistisch. Het heeft geen zin te zeggen dat je niet kwaad moet worden als dat niet werkt. Als het werkt is het prima. Maar als het niet werkt..... Vooral als er al veel onderdrukt is kun je jezelf beter wat ruimte geven en de woede zich laten manifesteren. Zeg heel hard een mantra, laat de energie maar exploderen, zonder het te onderdrukken of het vast te houden. Zonder je woede op iemand te richten.

Natuurlijk kan het gebeuren dat iemand te dicht bij de kokende pan staat, dat iemand zich brandt. In dat geval bied je je verontschuldigen aan, zeg je, dat hij te dicht bij de hete pan -die jij was- stond, dat je het niet meende.



Als iemand kwaad is, moet je gewoon begrijpen dat hij kwaad is. Als je hem zo beschouwt -niet als iemand die op dat moment 'normaal' is, maar als iemand die kwaad is- dan is er geen enkel probleem. Als je van iemand weet dat hij heel moeilijk is, is het niet zo problematisch als hij moeilijk doet. Het kan nog steeds moeilijk zijn maar je bent tenminste voor- bereid. Dat helpt. Als je een beetje vaardig bent, een beetje begrip, een beetje inzicht hebt, maakt dat een enorm verschil. Mensen zijn heel bijzonder: we hebben onze geest die ons zo in moeilijkheden kan brengen, maar het geweldige is dat we met diezelfde geest kunnen werken. De geest is kneedbaar, werkbaar; het is fantastisch! Zijne Heiligheid de Dalai Lama spreekt altijd over rede en onderscheidend bewustzijn. Als je dat hebt, helpt dat enorm je gezonde verstand te behouden.

Een andere manier is te transformeren door middel van mededogen. Geven en ontvangen. Je ademt kwaadheid in de vorm van slechte lucht in en je ademt mededogen en begrip uit. Tegen je eigen kwaadheid zeg je: "Ik begrijp je helemaal, je bent onjuist behandeld". Je accepteert het en je zegt dat het volkomen juist is nu kwaad te zijn, dat het okay is; je ademt de kwaadheid in en je geeft liefde en begrip terug. Als iemand dat echt kan, is dat geweldig, kan dat relaties en huwelijken redden.

Toen Dudjom Rinpoche voor het eerst westerse studenten in de echt verbond, zei hij tegen het paar: "Als de man kwaad is, moet de vrouw geduld beoefenen. Als de vrouw kwaad is dan moet de man dat accepteren". Zo hou je de zaak in evenwicht. Als beiden kwaad zijn dan is het afgelopen.

Sommige mensen hebben zo'n charme, zo'n warmte. Als iemand kwaad is of ongelukkig en zo'n persoon omhelst hem, dan lost alles onmiddellijk op. Als je dat hebt dan ben je echt een fantastisch therapeut.

Het is ook heel belangrijk dat te ontwikkelen waar je goed in bent. Sommige mensen hebben gevoel voor humor, sommigen van ons hebben dat soort warmte, charme..... Ik denk wel eens, dat de beste manier om met mensen te werken, werken in teamverband is. Een is echt praktisch ingesteld, een ander heeft

gevoel voor humor, een derde is warm, voedend. Soms werkt een team beter dan een persoon. Vooral, als iemand geestelijk door een crisis gaat, is het voor een persoon vaak te moeilijk om te hanteren.

Als je van jezelf weet dat je soms enorme woede-uitbarstingen hebt, kun je je partner of mensen, die het mikpunt van je woede zouden kunnen worden, voorbereiden, zodat ze begrip kunnen ontwikkelen voor de situatie, zodat ze weten dat ze zo'n uitbarsting niet serieus moeten nemen. Mensen die kwaad zijn zeggen soms dingen die ze niet menen, die je niet serieus moet nemen. Als de ander weet hoe hij met zo'n woedeuitbarsting om moet gaan door heel vaardig te zijn op een warme manier terwijl hij je woede wel serieus neemt, kan er wat ruimte ontstaan waarin de woede wat kan bedaren. Soms gaat het ergens om als je kwaad bent, wil je iets duidelijk maken. Als dat ook gezien en bevestigd wordt, komt er wat ruimte. Soms gaat het om iets heel kleins en onbelangrijks en begrijpt de ander de reden voor zo'n uitbarsting niet. Woede heeft ook helemaal geen reden; het gebeurt gewoon. Het barst uit, zoals een vulkaan uitbarst. Als de ander op zo'n moment begrip heeft ontstaat er meteen dankbaarheid voor dat begrip, ontstaat er ruimte voor verontschuldiging en vergeving, kun je gaan praten en tot meer begrip komen. Begrip is vergeven zonder respect te verliezen. De liefde en het respect blijven hetzelfde en er is vergeving. En je kunt elkaar natuurlijk omhelzen en misschien samen eens een beoefening doen. In goede relaties kan zo'n uitbarsting aanleiding zijn voor een romantisch dinertje bij kaarslicht en een warm gesprek. Het houdt de relatie levend.

En misschien moet je gewoon eens op een kussen slaan. Japanners hebben soms een evenbeeld van de baas in de w.c., waar ze heel hard op kunnen slaan om dan weer een en al beleefdheid en nederigheid terug te komen. Prostraties doen helpt ook. Prostraties in combinatie met komische films. Prostraties, een beetje beweging en humor. En als er weer woede opkomt probeer er dan naar te kijken. Houd het niet vast, onderdruk het niet, verstik jezelf niet. En als er een klein beetje ruimte komt kun je misschien een beoefening doen, en de beoefening oplossen. Dat is tantra, dat is Vajrayana. Vajrayana is niets anders dan vaardig handelen.

Soms heb ik het gevoel dat we iets direkts nodig hebben in ons leven, daarom spreek ik zo. Het leven is soms heel moeilijk, hard, maar ook prachtig. Als je de vaardigheid hebt kun je het transformeren. Dat is wat de beoefening is; een vaardige methode. Maar het behoeft wel oefening om werkelijk die vaardigheid te krijgen. Veel mensen relateren zich aan de vorm van de beoefening. Dat is een vergissing. De vorm is slechts een middel, het is niet waar het

werkelijk om gaat. Hoe meer je een beoefening doet, hoe meer je de betekenis gaat ontdekken. Soms heb je bepaalde verwachtingen van een beoefening maar het leven is heel grappig; het feitelijke resultaat zou wel eens iets heel anders kunnen zijn. Een student van mij bij voorbeeld, had altijd problemen in groepen; een soort territoriale problemen. Hij deed de Mandala offerande, waarin je alles -het universum, de wereld, je lichaam- offert. Hij deed deze beoefening honderdduizend keer. Over het algemeen verwachten mensen van deze specifieke beoefening dat het armoede opheft, maar in dit geval was het resultaat dat hij zich meer op zijn gemak ging voelen met mensen en minder problemen in een groep had.

Het resultaat is waar het om gaat. Als er een zekere purificatie teweeg is gebracht opent dat echt een deur, heft dat een moeilijkheid, een blokkade op. Daarom is het zo belangrijk de beoefening met een open geest te doen, er een beetje mee te spelen, niet te strak te worden. Wat voor beoefening je ook doet, het gaat er om dat je de betekenis, de View van de beoefening gaat begrijpen. Hoe meer je de beoefening doet, hoe meer de View in zicht komt. En dan is er alleen nog View, geen beoefening. En verblijf je gewoon in die View, in dat aanwezig zijn. Er zijn heel veel verschillende beoefeningen die allemaal naar hetzelfde leiden: het openen van die deur, onze deur.



## Colophon

De Rigpa Nieuwsbrief verschijnt drie keer per jaar. Een abonnement kost f 25,- per kalenderjaar. Bij opgave na 1 juli bedragen de abonnementskosten voor het lopende jaar f 12,50. Na opgave ontvangt U een acceptgirokaart. Het opzeggen van een abonnement dient te geschieden vóór 1 januari van het nieuwe jaar.

Het redactieadres is:

Stichting Rigpa  
postbus 17233  
1001 JE Amsterdam.



## Zijne Heiligheid Dilgo Khyentse Rinpoche

### Een korte biografie

Tibet is verdeeld in drie provincies: Ü-Tsang, Kham en Amdo. Kham bestaat zelf weer uit een aantal koninkrijkes, waarvan Derge de grootste is. Het wordt bestuurd door een koning en een regering, bestaande uit vier eerste ministers, onder wie weer dertig ministers en tachtig anderen ressorteren. De Dilgo familie was één van de voornaamste families in Derge en Khyentse Rinpoche's grootvader, Tashi Tshering, was de topminister in de regering. Hij had de reputatie een goed en integer mens te zijn. Daarbij was hij zeer intelligent en hoog ontwikkeld. Zijn vrouw was een excellent Dharmabeoefenaarster, die regelmatig een groot aantal Mani mantra's reciteerde. Hun zoon was Khyentse Rinpoche's vader. De belangrijkste Lamas voor de familie waren Jamyang Khyentse Wangpo en Jangön Kongtrul.

In zijn jeugd placht Khyentse Rinpoche's vader regelmatig op jacht te gaan en hij had een aantal dieren gedood. Zijn vader zei tegen hem: "In onze familie wordt er niet gejaagd. Als jij een dier doodt, dan zal Tulku Rinpoche (dat was de bijnaam voor Jamyang Khyentse Wangpo in die dagen) jou een uitbrander geven. Op een dag ging de hele familie Jamyang Khyentse Wangpo opzoeken in het Dzongsar klooster en Jamyang Khyentse Wangpo liet de zoon bij zich roepen. "Heb jij

dieren gedood?" vroeg hij. De zoon was doodsbang, maar het was de gewoonte om nooit tegen een Lama te liegen en hij antwoordde: "Ja, ik heb er een paar gedood". "Maar de Dilgo familie is zeer rijk, jagen is geen noodzaak voor jullie," zei Jamyang Khyentse Wangpo. "Je zou nu eigenlijk moeten zweren om vanaf vandaag nooit meer op jacht te gaan." En tegelijkertijd pakte hij een heiligenbeeldje en raakte daarmee het hoofd van de zoon aan.

Na afloop was de zoon zeer ontdaan. "Heeft hij gezegd, dat je niet meer moet jagen?", vroeg zijn vader. "Ja", antwoordde de zoon. "Maar ik heb hem er niets van gezegd," zei zijn vader, "ik was het wel van plan, maar uiteindelijk heb ik het toch maar niet gedaan. Hij bezit de gave van helderziendheid. Hoe dan ook, het is slecht voor je om te gaan jagen; in onze familie is het de gewoonte om Jamyang Khyentse Wangpo om raad te vragen." En vanaf die dag heeft hij nooit meer gejaagd.

Op een dag zei Jamyang Khyentse Wangpo tegen Tashi Tshering: "Jouw zoon zou de inwijding van Gyuluk Phurba moeten krijgen". Tashi Tshering stonde toe. Alleen, toen zij het jaar daarop terug kwamen in Dzongsar, bleek Jamyang Khyentse Wangpo in strikte retraite te zijn. Jangön Kongtrul was echter op dat moment eveneens in Dzongsar en dus zei Tashi Tshering tegen zijn zoon: "Vorig jaar heeft Khyentse Rinpoche gezegd, dat je deze inwijding zou moeten krijgen. Alleen is hij nu in retraite en ontvangt hij niemand. Als je Kongtrul Rinpoche vraagt of hij deze inwijding wil geven, dan zal dat geen verschil maken". Vervolgens verzochten hij en zijn vader Jangön Kongtrul de inwijding te geven en deze stemde toe.

Het was avond en Kongtrul Rinpoche stond op het punt om de inwijding in zijn eigen kamer te geven, toen er iemand binnenkwam. Het was de secretaris van Khyentse Rinpoche. "Is de Dilgo jongen hier?" vroeg hij. Kongtrul Rinpoche's bediende antwoordde: "Ja, die is hier". De secretaris zei: "Tulku Rinpoche laat naar hem vragen". Dus zei Kongtrul Rinpoche tegen de jongen: "Je moet direkt naar hem toe gaan". Bij de deur van Jamyang Khyentse Wangpo's huis zat de chöpon 1) al op hem te wachten met de pumba 2). Toen hij binnenkwam waren ze juist begonnen met de inwijding. Khyentse Rinpoche gaf hem de Vajrakilaya inwijding, maar sprak geen woord met hem. Het leek die avond wel of de tijd stilstond. Na de inwijding brandde er nog licht in Kongtrul Rinpoche's kamer. Ze gingen naar binnen en Kongtrul Rinpoche zei: "Ik moet je deze inwijding eveneens geven". En ook hij gaf hem deze inwijding. En zo gebeurde het dat hij op één avond dezelfde inwijding twee maal ontving. Kongtrul Rinpoche zei dat hij enige nyenpa 3) moest voltooien voor deze Gyuluk Phurba en dus reciteerde hij drie maanden lang de mantra.

Dilgo Khyentse's moeder was de dochter van een minister in Derge. Zij hadden in totaal vier zoons en tevens enige dochters. De oudste van de vier stierf toen hij nog jong was. De tweede heette Shedrup; de derde was Sangyé Nyenpa Rinpoche en de vierde was Dilgo Khyentse. Het laatste wat de vader voor zijn zoons wenste was om herkend te worden als een tulku, een geïncarneerde lama.

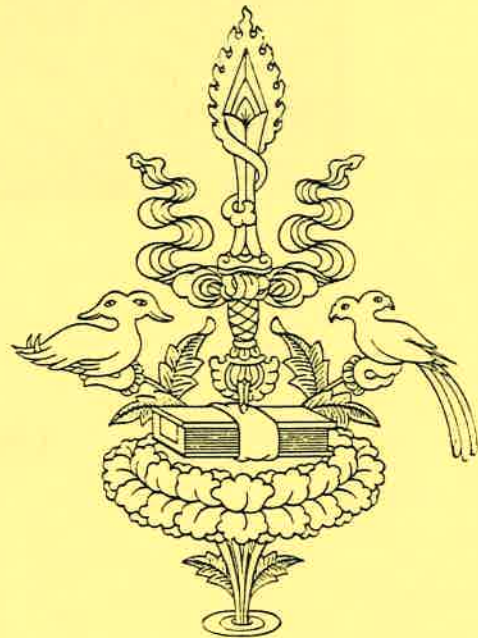
Een paar jaar later vond er een aardbeving plaats en stortte het huis van de Dilgo familie in, waarbij de grootvader, diens vrouw en hun oudste kleinzoon omkwamen. Juist in die tijd verbleef de XV-de Karmapa Khakhyab Dorje in Dinkok, een plaats vlakbij. Er werd een bediende gestuurd met het verzoek om bij hen op bezoek te komen. De Karmapa stelde toe, maar aangezien het Losar 4) was en hij het dan in hun huis zou moeten vieren, informeerde hij of dit wel uitkwam, nu de grootouders op zo'n tragische manier aan hun eind waren gekomen. Toen de bedienden hem verzekerden, dat dit geen probleem was, zei Karmapa, dat als hij Losar vierde, het wel een groot feest zou worden en hij vroeg hoeveel mensen er konden komen. De bediende zei, dat er op zijn minst honderd mensen konden komen. En dus kwamen er honderd mensen. Het festival werd op grote schaal gevierd in het Dilgo huis. Karmapa merkte op dat dit zeer voorspoedig voor de familie zou zijn in de toekomst.

In het Dilgo gezin was een huis-Lama opgenomen. Deze had een aantal dromen gehad, welke hij gewoonlijk aan de vader vertelde. In zijn laatste droom had hij de beroemde cymbalen uit het Benchen klooster horen spelen in het Dilgo huis en er waren veel mensen toegestroomd om dit te horen. Volgens hem kon dit niets anders betekenen dan dat de derde zoon de tulku van Nyenpa Rinpoche 5) moest zijn, wiens zetel in Benchen was. De vader was woedend. "Als je niet al zo veel jaren bij ons had gewoond en als wij elkaar niet al zo lang en zo goed gekend hadden, dan zou ik je honderd zweepslagen hebben laten geven", zei de vader ziedend. "Je kan maar beter je mond houden". De Lama beloofde dat. Kort daarop echter gaf Karmapa een verklaring uit, waarin hij stelde dat dit kind Nyenpa Rinpoche was. Het viel de vader zwaar om hem aan het klooster af te staan en hij was zeer bang dat zijn vierde zoon ook zou worden opgeëist als een tulku.

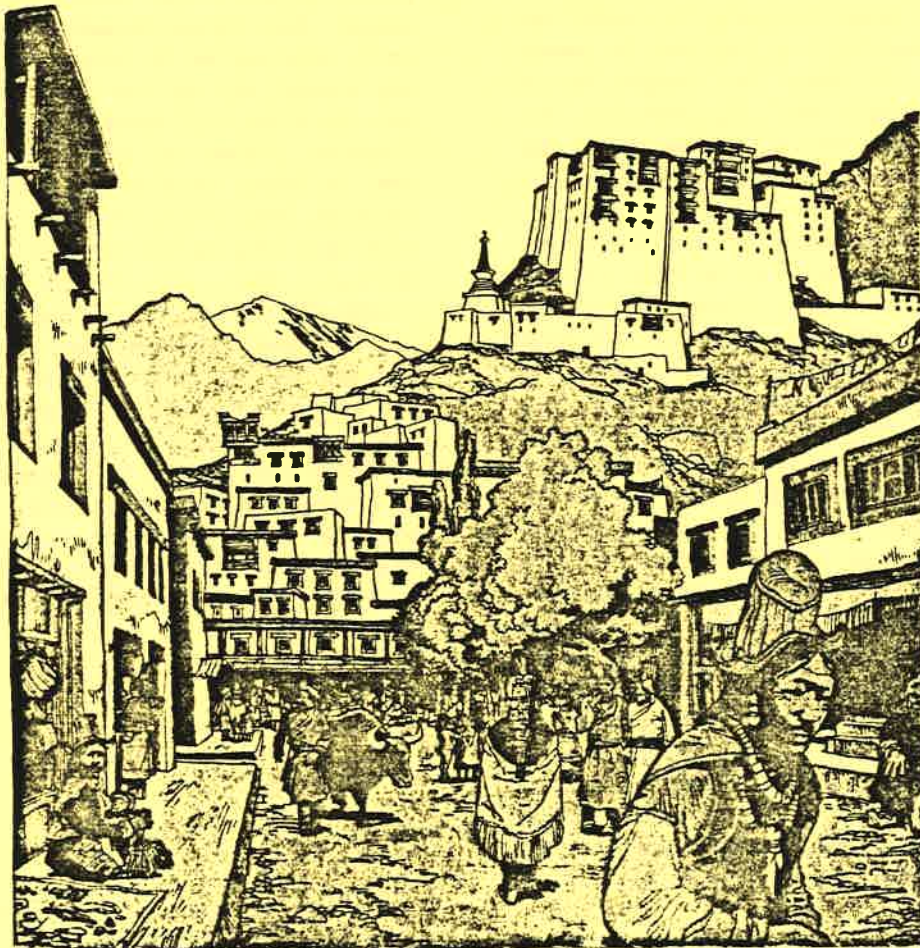
Toen zijn vierde zoon, Khyentse Rinpoche, nog in zijn moeder's schoot zat, ging de familie op bezoek bij Mipham Rinpoche. Deze vroeg de vader, of zijn vrouw zwanger was. Hij gaf dit toe en zij vroegen of de baby een zoon of een dochter zou zijn. Het is een zoon, en het is belangrijk om mij onmiddellijk te laten weten als hij geboren is. Hij gaf de moeder een protectiekoordje en zei dat zij een bediende naar hem toe moesten sturen op de dag dat ze

moest bevallen. Hij gaf hen ook wat Manjushri pillen en een aantal andere voorwerpen. Op het moment dat Dilgo Khyentse Rinpoche geboren werd, schreven ze de letter Dhih op zijn tong, nog voordat hij wat van de moedermelk gedronken had. Na enige tijd namen ze hem mee naar Mipham Rinpoche. Mipham zei dat hij een speciaal kind was. De vader vertelde hem, dat hij vanaf zijn geboorte lang zwart haar had gehad, dat over zijn ogen hing en hij vroeg of hij het af moest knippen. "Nee", zei Mipham Rinpoche en hij vlocht het zelf in vijf strengen in de vorm van een Manjushri diadeem, naar Chinese traditie. Hij gaf hem de naam Tashi Paljor. Het is een indische gewoonte om bij de geboorte van een kind een feest te geven en dus gaf Mipham Rinpoche het kind twee pumbas, een damaru 6), een bel en een vierkante lap gele zijde. Toen ze Mipham voor de tweede maal een bezoek brachten, gaf hij het kind een Manjushri inwijding en hij sprak: "In al je toekomstige levens zal ik voor je zorgen".

Wordt vervolgd



- 1) chöpön- ceremoniemeester
- 2) pumba- rituele vaas
- 3) nyenpa- "toenadering", één van de drie fasen (toenadering, vervulling en activiteit) van recitatie die verbonden is aan de opbouwfase van sadhana beoefening.
- 4) Losar- Tibetaans Nieuwjaar
- 5) Nyenpa Rinpoche- de eerste Sangyé Nyenpa Rinpoche was een grote siddha en de leraar van Mikyö Dorje, de VIII-ste Karmapa. Dit was de IX-de incarnatie.
- 6) damaru- meditatietrommel



## Lied uit Ladakh

*Hoog in de vallei  
Ligt een besneeuwde berg met drie pieken  
Het is geen berg  
Het is de troon van mijn goeroe  
Van mijn Goeroe Padmasambhava*

*Hoog in de vallei  
Rijst de grote zon  
Het is niet de zon  
Het is de muts van mijn goeroe  
Van mijn Goeroe Padmasambhava*

*Hoog in de vallei  
Rijst de maan wit als schelpen  
Het is niet de maan  
Het is het gezicht van mijn goeroe  
Het is het gezicht van mijn goeroe Padmasambhava*

*Hoog in de vallei  
Lachen koren en water in de zon  
Het is geen aardse vallei  
Het is de vallei van Anitabha Boeddha  
Het is de vallei van de Gezegende*

*Op de hoge toppen van de vallei  
Spreken lama's over de Dharmas  
Zij zijn het niet die spreken  
Het is mijn goeroe die spreekt  
Het is de heilige stem van Padmasambhava*

Een religieus volkslied uit Ladakh, opgenomen in het boek "Een reis in Ladakh" (A journey in Ladakh) van Andrew Harvey. Vertaling door Frans van der Wiel. Uitgegeven bij Bert Bakker, 1984.



## Rigpa-Zomerretraite 1990

Op de jaardag van de geboorte van Padmasambhava werd de retraite door Sogyal Rinpoche geopend met een feestelijke tsok (1). Rinpoche gaf een aantal lessen om de aanwezigen voor te bereiden op de komst van Zijne Heiligheid Dilgo Khyentse. Nyoshul Khen Rinpoche, een bekende van de Rigpa Sangha en een van de meest eminente khenpo's van de Nyingma-traditie, gaf een reeks lessen in zijn onnavolgbare stijl, die zo'n sterke Dzogchen-"flavour" heeft.

Na de eerste week kwam Chagdud Tulku Rinpoche, en leidde een drupcho - een intensieve beoefening - van Rigdzin Düpa, "De Belichaming van de Vidyadhara's", de innerlijke sadhana van de Guru volgens de Dzogchen Longchen Nyingtik-openbaring van Jikme Lingpa. Rinpoche is een groot sadhana-meester, bekend in de Rigpa Sangha om zijn allesovertreffend zingen. Elke dag werd de complete Rigdzin Düpa en een volledige Beschermers-beoefening voltooid. Rinpoche maakte bovendien van deze gelegenheid gebruik om onderricht over de sadhana te geven.

Tegen het einde van de tweede week van de retraite kwam Dzongsar Khyentse Rinpoche, de reïncarnatie van de grote Jamyang Khyentse Chokyi Lodro (1896-1959), de "root-guru" van zowel Zijne Heiligheid Dilgo Khyentse Rinpoche als van Sogyal Rinpoche. Dzongsar Khyentse Rinpoche geeft op veel plaatsen in de wereld onderricht en staat bekend om de uitdagende, humoristische en frisse benadering die hij heeft als hij de Boeddhadharma uitlegt, kwaliteiten die hij vrijgevig ten toon spreidde terwijl hij onderricht gaf over een aantal onderwerpen, zoals Initiatie en Vajrakilaya.

Op 15 augustus arriveerde Zijne Heiligheid Dilgo Khyentse Rinpoche. Hij gaf elke dag onderricht en initiaties. De eerste hiervan was voorspoedig genoeg - de initiatie van de uitvoerige "Tendrel Nyesel", de beoefening voor het verdrijven van ongunstige omstandigheden. Deze beoefening werd door Tertön Sogyal (1856-1926) geopenbaard en omvat mandala's van boeddhavormen uit de Mahayoga en Anuyoga, zowel

uit de Kama- als uit de Terma-tradities (2). Zijne Heiligheid gaf een opmerkelijke les, gebaseerd op de feitelijke terma-tekst.

Dit werd gevolgd door de initiatie van Vajrakilaya, de "Phurba Yang Nying Pudri", eveneens een terma van Tertön Sogyal, de prachtige Vajrakilaya- beoefening waarvan de Dertiende Dalai Lama de Dharma-erfgenaam was en die tot op heden door Zijne Heiligheid de Dalai Lama en de monniken van het Nangyal Dratsang, zijn persoonlijke klooster, beoefend wordt. Dilgo Khyentse besloot met onderricht over Vajrakilaya en de vier soorten Phurba's.

Gedurende de volgende twee dagen gaf Zijne Heiligheid een reeks initiaties van de Longchen Nyingtik-cyclus: Rigdzin Düpa, Yunka Dechen Gyalmo (de Koningin van Grote Gelukzaligheid, de Dakini-beoefening van Yeshe Tsogyel) en Takhyung Barwa (de toernige beoefening van de Guru in de vorm van Guru Dragpo, Hayagriva en Garuda, die zich in het bijzonder richt tegen het type diepgewortelde ziektes, dat tegenwoordig zo veel voorkomt).

Daarna gaf Zijne Heiligheid de initiatie van de Khandro Nyingtik, het als terma bewaard gebleven Dzogchen-onderricht van Padmasambhava, dat ingelijfd is in de Nyingtik Yabshyi (3) door Longchen Rabjam (1308-63).

Vervolgens gaf hij gedurende de vier volgende dagen de hoogste Dzogchen-instructies uit de Longchen Nyingtik aan een selecte groep studenten; hij verleende de bekrachtiging van "Tikle Gyachen", de meest innerlijke en geheime beoefening van de Guru volgens de Longchen Nyingtik.

Voor de hele groep wijdde hij een aantal lessen aan "semtri" (4), instructies die een inleiding geven over de geest.

Op verzoek van Vajradhatu-studenten in het bijzonder gaf hij de initiatie van Konchok Chidu, de beoefeningen van Guru Rinpoche, Guru Drakpo en Senge Dongma, van de terma van Rigdzin Jatson Nyingpo (1585 - 1656). Hierna gaf hij onderricht over shamatha en vipasyana.

De laatste twee initiaties die Zijne Heiligheid gaf, waren ook bijzonder voorspoedig: de inwijding van Netik Phurba, een geest-terma van Janyang Khyentse Wangpo, en uiteindelijk zijn eigen geest-terma, de Rangjung Fene Nyingtik, de "op natuurlijke wijze gerezen meest innerlijke essentie van Padmasambhava".

Met deze reeks initiaties, transmissies en dit onderricht heeft Zijne Heiligheid een fundament gelegd voor de volledige beoefening van het



Nyingma-pad en Dzogpachenpo. Dit van zo'n meester te ontvangen is een zeldzame kans en een buitengewoon geluk.

De leraren, die Zijne Heiligheid vergezelden, hebben ook onderricht gegeven. Khetsun Zangpo Rinpoche, een van de grootste geleerden binnen de Nyingma-traditie, gaf onderricht over het onderzoeken van de geest. Tulku Fema Wangyal Rinpoche, de zoon van Kangyur Rinpoche en een van de belangrijkste vertegenwoordigers van de Nyingma-traditie in Europa, gaf onderricht over het kiezen van een leider en over zelfvertrouwen. Dzigar Kongtrul Rinpoche gaf onderricht over de verschillende soorten luiheid.

Konchog Tenzin (Matthieu), Zijne Heiligheid's verzorger, vertaalde steeds het onderricht wat Zijne Heiligheid daags tevoren gegeven had.

De gebeurtenis werd gekenmerkt door haar voorspoedige karakter, een zegen die nog krachtiger werd door de sterke band die de Rigpa-sangha met Zijne Heiligheid voelde. Sogyal Rinpoche zei later: "De werkelijke betekenis hiervan kunnen we nauwelijks vatten. Pas in de toekomst, in de loop der jaren zal de realisatie van de betekenis van deze gebeurtenis langzaam dagen."

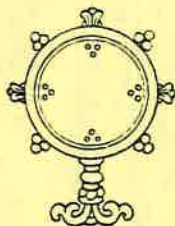
(1) Tsok (Tib.) of Puja (Skt.) is een voedsel-offerande aan de spirituele leraar. In het Tantrische Boeddhisme wordt 2 keer per maand zo'n offerande gedaan. De functie van een Tsok is het vergaren van positieve kracht (merit) d.m.v. het beoefenen van vrijgevigheid en het zuiveren en versterken van de band (Samaya) met de spirituele leraar en de gemeenschap van beoefenaars (Sangha).

(2) In de oude school (Nyingma) van het Tibetaans Boeddhisme is er sprake van een lange lijn van overdracht, Kama, en een korte lijn van overdracht, die Terma genoemd wordt. De Kama-traditie is de lijn van overdracht, die historisch gezien begint bij de leraar die het eerst dat onderricht gegeven heeft zoals Sakyamuni Boeddha, Padmasambhava of Garab Dorje en die ononderbroken doorgegaan is van leraar op leerling tot de tegenwoordige tijd.

De Terma-traditie is begonnen bij Padmasambhava en wordt de korte lijn van overdracht genoemd, omdat er sprake is van een "tijdsprong". Toen Padmasambhava namelijk in Tibet het Tantrische onderricht introduceerde, heeft hij sommige leringen waarvoor de tijd nog niet rijp was, verstopt en in bewaring gegeven aan de Dharmapala's (Beschermers), opdat zij in de toekomst door een emanatie van hem of van een van zijn 25 discipelen onthuld zouden worden.

(3) Het Nyingtik(hartessentie)-onderricht vormt de kern van de Mengakde (Pith-instructions)-categorie van Dzogpachenpo. De belangrijkste Nyingtik zijn de Vima Nyingtik (Kama), het onderricht door Vimalamitra in Tibet gegeven, de Khandro Nyingtik van Padmasambhava (Terma) en de Longchen Nyingtik, de essentie van het Dzogchen-onderricht van de grote meester Longchenpa (1308-1363), door Jigme Lingpa (1730-1798) onthuld. De Nyingtik Yabshyi is het beoefeningsaspect van de werken van Longchenpa. Het bestaat uit twee "stammen"; de Vima Nyingtik en de Khandro Nyingtik, en twee "takken"; de Lama Yangtik en de Khandro Yangtik, Longchenpa's verduidelijkingen op respectievelijk de Vima en de Khandro Nyingtik. Gedetailleerd commentaar van onderdelen van vooral de Khandro Nyingtik die te geheim waren, heeft Longchenpa in de Zabmo Yangtik bijeengebracht.

(4) Semtri: Sem (Tib.) betekent de denkende geest. Tri (Tib.) betekent instructie (guidance)

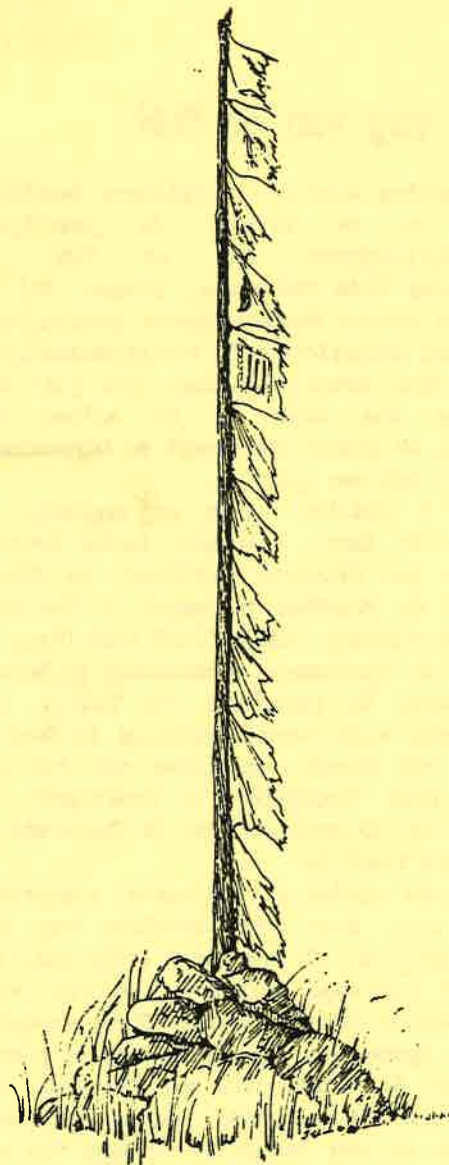


## Terugbetaling borgsommen

De terugbetaling van de borgsommen van de afgelopen zomerretraite kan plaatsvinden als wij het geld uit Frankrijk teruggekregen hebben. Op dit moment, 6 november is dat nog niet gebeurd.

Wel bereikte ons vanuit Frankrijk de vraag of er mensen zijn die hun borgsom willen doneren, aangezien het budget van de zomerretraite reeds overschreden is, terwijl er nog steeds rekeningen binnenkomen.

Mocht je je borgsom willen doneren, dan kun je dat doorgeven aan Eric 020-923384 of Nynke 050-253564. Vriendelijk dank.



## Overleden

Onlangs bereikte ons het bericht dat de Heer Wim van Doorn is overleden. Vele van de oudere studenten zullen zich hem herinneren. Hij was die zeer vitale lange man van over de 80, die "een beetje" hardhorend was. Laten we hem op passende wijze gedenken als lid van onze sangha.



## Open dag van de BUN

Zondag 7 oktober vond in het Maitreya Instituut te Enst op de Veluwe, de jaarlijkse ontmoetingsbijeenkomst van de BUN, de Boeddhistische Unie Nederland, plaats. Bij de BUN zijn de meeste Boeddhistische groeperingen van Nederland aangesloten. De vertegenwoordigers van de groepen komen twee keer per jaar bij elkaar; de ene keer is er alleen een vergadering, de andere maal heeft de bijeenkomst het karakter van een open dag.

Zondag 7 oktober waren er ongeveer 60 Boeddhisten in Enst, waaronder Geshe Konchog Lhundup van het Maitreya Instituut; de Thaise monnik van de Boeddharma-tempel in Waalwijk (Theravada-traditie); Bikkhu Thich Minh Giac, de leraar van de Vietnamese gemeenschap in Hoorn; Bruno Mertens, de oprichter van Tidorp, een Boeddhistische woon-/werkgemeenschap in Zeeland en Victor van Gemert, schrijver van het pas verschenen boek "Boeddhisme in Nederland". Er waren ongeveer 10 monniken van de Theravada en de Tibetaanse traditie.

's Morgens werden er een aantal toespraken gehouden, o.a. over het ontstaan van het Maitreya Instituut. Na een heerlijke maaltijd was er een cultureel programma, waarin onder meer een aantal mensen van de Dzogchen-groep Vajradansen opvoerden. Tussendoor was er genoeg tijd om met de beoefenaars van verschillende stromingen van het Boeddhisme kennis te maken. Het is leuk om een indruk te krijgen van wat voor groepen er zoal zijn en de verschillen te zien tussen de mensen, die een bepaalde vorm van Boeddhisme beoefenen. Zo waren er veel Theravada-Boeddhisten, die de traditie van o.a. Thailand en Burma volgen (waaronder de bewoners van Tidorp); van de Tibetaanse traditie waren aanwezig: Vajradhatu (volgelingen van Trungpa Rinpoche), het Maitreya Instituut (de Gelugpa-traditie), Dzogchen (leerlingen van Namkhai Norbu Rinpoche) en Rigpa. Verder waren er o.a. vertegenwoordigers van de Stichting Vrienden van het Boeddhisme, en Arya Maitreya Mandala (volgelingen van Lama Govinda). Ook waren er een aantal mensen, die zich niet met Boeddhisme bezig houden, maar die eens een kijkje wilden nemen in het Maitreya Instituut, of die zich wilden oriënteren.

Na het culturele programma vond de halfjaarlijkse vergadering van de BUN plaats. De notulen hiervan kan je op de Marcusstraat inzien. Er is onder meer een werkgroep opgericht met als thema 'geestelijke verzorging'. Het komt geregeld voor dat mensen die geestelijke begeleiding zoeken, zich tot een Boeddhistische groepering wenden. Het idee is geopperd om een lijst op te stellen van mensen, die in zo'n situatie vanuit een Boeddhistische achtergrond steun willen geven.

Binnen de BUN is ook een werkgroep, die een inventarisatie maakt van de regels, die gelden ten aanzien van een stoffelijk overschot. Is het b.v. mogelijk dat een lichaam tot drie dagen na overlijden niet aangeraakt wordt? (iets wat in het Tibetaans Boeddhisme wordt aangeraden opdat het subtiele bewustzijn het lichaam rustig kan verlaten). De werkgroep zal op deze en andere vragen een antwoord proberen te vinden.

Verder was er nog een verslag van een bijeenkomst van de Europese Boeddhistische Unie.

De bedoeling is dat de BUN-dag ieder jaar op een ander plaats gehouden wordt, de volgende keer gaan we waarschijnlijk naar Tidorp. Zo krijg je een beeld van alle Boeddhistische centra in Nederland. En misschien kunnen we in de toekomst de BUN eens in het nieuwe Rigpa-centrum verwelkomen.



## Het internationale retraiteland

De beslissing is gevallen om over te gaan tot het kopen van het land waarop het internationale retraitecentrum van Rigpa in Europa gevestigd zal worden.

Beginnend met de drie-maanden retraite zullen

voortaan de zomerretraites en als het weer het toelaat de paasretraites in Lerab Ling, het nieuwe land in Zuid-Frankrijk, bij Montpellier gehouden worden. Het terrein, plaatselijk bekend als "l'Engayeresque", ligt op een van de laatste uitlopers van het Massif Central. Het is een vallei waarvan het verloop van 880 tot 600 meter gaat, in het laagste deel stroomt een beekje, de Engayeresque. Het geheel is 145 hectare groot en bestaat uit een aantal graslanden en bossage. Op het land staan een grote boerderij en een aantal ruïnes.

Er moet nog veel werk verzet worden om het gebied geschikt te maken als retraitecentrum. Als alles goed verloopt, kan volgend jaar april met het werk begonnen worden. Vanzelfsprekend zal er veel hulp nodig zijn tegen die tijd. Mensen, die mee willen helpen, kunnen zich opgeven bij Han (tel. 020-735766) of Eric (tel. 020-923384). Voorlopig zal hulp nodig zijn voor ruw werk, zoals het schoonmaken van het bos en bouwwerkzaamheden. Vrijwilligers krijgen gratis kost en inwoning.

## Ngöndro – retraite in Hantum

Ook dit jaar wordt er tussen Kerst en Nieuwjaar weer een Ngöndro-retraite in Nederland gehouden. Zoals de meeste van jullie weten, is een van de voorwaarden van de Dzogchentraining dat je, vroeg of laat, de Ngöndro afmaakt (100.000 prostraties; 100.000 honderdlettergrepen; Vajrasattva mantras; 1.300.000 Benza Guru mantras en 100.000 mandala-offerandes). Omdat het niet altijd eenvoudig is zelf de inspiratie voor je beoefening op te brengen kan een gezamenlijke Ngöndro-retraite een goede stimulans zijn.

Het is de bedoeling om de Ngöndro verspreid over de dag te beoefenen. Het voorstel is om een flinke tijd voor elke oefening uit te trekken, zodat je veel mantras kunt zeggen.

Donderdag 27 december is Guru Rinpoche-dag, en daarom willen we dan een uitgebreide Rigdzin Dupa-beoefening doen.

De retraite staat in principe open voor iedereen (ook als je nog niet zo bekend bent met de Ngöndro), maar er is wel een beperkt aantal plaatsen. We gaan dit jaar n.l. weer naar het Friese platteland, naar Hantum, waar een meditatiecentrum van de Karma-Kagyü-traditie gelegen is. Dit meditatiecentrum is bezocht en gezegend door verschillende leraren zoals bijv. de Karmapa, Tai Situpa en Jangön Kongtrul. Helaas is het centrum niet groot en dus is opgave vooraf verplicht.

Tijdens de retraite wordt zelf gekookt, boodschappen worden voor ons gedaan; het voedsel is bij de prijs inbegrepen. De retraite kosten bedragen f105,- + inschrijfgeld.

Hantum is vanuit Leeuwarden te bereiken met buslijn 54. Deze gaat 27 min. over elk uur, reistijd 55 min.. Vanuit Groningen: trein Veerwoude, vanaf 9.52 uur ieder uur. Dan neem je buslijn 53 naar Dokkum, daarna 54 naar Hantum (reistijd 1h.20min.). In Hantum aangekomen neem je de Heereweg en ga je voorbij de molen naar de Stupa toe.

Het inschrijfgeld is voor administratiekosten, wierook, kaarsen enz. Als je je voor 13 dec. opgeeft bedraagt het inschrijfgeld f10,-, vanaf 13 dec. f25,-. Uiterste inschrijfdatum is donderdag 20 dec. Je kunt je opgeven door 020-923384 of 050-253564 te bellen. Bij annulering na 20 dec. worden 75% van de kosten in rekening gebracht. Dit geldt ook als je bijv. een dag later komt dan opgegeven. Deze regels zijn opgesteld opdat Rigpa geen verlies lijdt en zodat de mensen zich tijdig opgeven.

Donderdag 27 dec. om 11.00 uur begint de retraite met de Hartsutra en gebeden voor gunstige omstandigheden. Om 13.00 uur beginnen we met de Rigdzin Dupa; neem je offerandes mee! Maandag 31 dec. in de loop van de ochtend eindigt de retraite.



## Boekbespreking

*Tibetaanse Geneeskunde door  
Dr.A.Lobsang Dolma*

15 December van 1989 overleed de tibetaanse vrouwelijke dokter Dr.A.Lobsang Dolma in Dharamsala. Op grond van lezingen door haar gehouden in Amsterdam verscheen in 1985 het boek 'Tibetaanse Geneeskunde'. In dit boek komen naast het levensverhaal van Dr. Lobsang Dolma de verschillende aspecten van de Tibetaanse geneeskunde aan de orde. Behandeld worden de geschiedenis, de ideeën, die ten grondslag liggen aan deze geneeswijze, de relatie met het Boeddhisme; er wordt bijzondere aandacht besteed aan conceptie, groei en geboorte; en uiteraard komen diagnostiek en behandeling aan de orde. Het boek besluit met een gesprek met Dr.Dolma over het sterven.

Het boek geeft op beknopte wijze een globaal inzicht in de Tibetaanse geneeskunde. Relatief veel aandacht wordt besteed aan de kindergeneeskunde. Voor degenen die overwegen een Tibetaanse arts te consulteren of reeds onder behandeling zijn bevat dit boek goede

nederlandstalige informatie. Het geeft inzicht in de specifieke altruïstische houding en motivatie van de Tibetaanse artsen, de eigen onderzoeksmethoden, zoals polsdiagnostiek, die deze dokters hanteren en de "holistische" behandeling die men geeft. De therapie kent naast het voorschrijven van medicijnen onder meer het toepassen van acupunctuur en van massage, men geeft voedingsvoorschriften en gedragsadviezen. De betekenis van meditatie voor een goede gezondheid wordt duidelijk uiteengezet.

## NSTG

Zoals wellicht bekend kan men ook in Nederland Tibetaanse artsen consulteren. De Nederlandse Stichting ter bevordering van de Tibetaanse Geneeskunde (NSTG) nodigt regelmatig artsen uit Nederland te bezoeken.

Voor informatie: NSTG, Eastonstraat 52, 1068 JA Amsterdam, tel. 020-193436.



## Rigpa-crèche

Zoals de meesten van ons waarschijnlijk weten, wordt er op de rigpa-retraites de laatste jaren een crèche (kinderopvang tijdens het onderricht) georganiseerd. Voor sommigen misschien een vanzelfsprekendheid, voor anderen een kopzorg. Op de afgelopen retraite in Frankrijk waren er meer dan 150 kinderen van minstens 6 nationaliteiten en in leeftijd variërend van pas geboren tot vrijwel volwassen. De meeste kinderen vind je in de leeftijd van rond de vijf jaar.

Sommigen zullen zich misschien verbazen als ze lezen dat er zoveel kinderen waren, dat zou dan een goed teken zijn want dat betekent hopelijk dat de kinderen inderdaad goed opgevangen werden en geen storend element vormden. Elke retraite en vooral bij de zomerretraites is het weer een hele organisatie om dit te bereiken. Dit jaar waren er zo'n vijftien mensen ingehuurd om de kinderen te verzorgen. Je hebt te maken met minstens vier verschillende talen en diverse leeftijdsgroepen. Dit jaar was het helaas niet mogelijk om ook te zorgen voor baby-opvang omdat de kosten dan helemaal de pan uit zouden rijzen. Het idee van

een speciale tent voor ouders met kinderen, waar dan een video-verbinding aanwezig is, is dit keer weer niet van de grond gekomen. Dit is jammer, want hoewel Rinpoche over het algemeen zeer tolerant is ten opzichte van soms toch wel storende kinderen, was het bij deze zeer speciale gelegenheid minder de bedoeling dat kinderen frank en vrij door de Shrine-room (tent) renden. Misschien heb je je hier als niet-ouder en misschien zelfs wel als ouder aan gestoord, maar probeer je dan te realiseren hoe moeilijk het is om iedereen gelukkig te maken. Er is sprake van een zeker spanningsveld tussen de belangen van de kinderen, die een leuke tijd willen hebben, de ouders die zoveel mogelijk onderricht willen volgen, de niet-ouders die niet altijd begrijpen wat het betekent om met kinderen op de retraite aanwezig te zijn, en de organisatie die geen onbeperkte financiële middelen beschikbaar wil en kan stellen.

Je zult begrijpen dat er aardig wat vergaderingen gewijd kunnen worden aan dit probleem, gelukkig ging het dit jaar al weer heel wat beter dan het jaar daarvoor. Het is ook lang niet altijd makkelijk om de juiste mensen te vinden die; goed met kinderen kunnen omgaan, talen spreken, kunnen samenwerken, beschikbaar zijn als de retraites gehouden worden (in de vakanties) en stressbestendig zijn. Een probleem is ook dat pas kort voor een retraite enig beeld ontstaat van hoeveel kinderen van welke leeftijd en welke nationaliteit zullen komen.

Maar we gaan vooruit, er rijpen steeds meer ideeën over hoe het wel en niet moet en we krijgen misschien ook wel een beetje meer ervaring. Van groot belang is wel dat de ouders helpen; door begrip te hebben voor de situatie, zich aan bepaalde regeltjes te houden en vooral ook door ideeën aan te dragen en ook mee te helpen. Zo zal er tijdens de drie-maanden retraite in 1992 behoefte zijn aan ouders (en niet-ouders) die op vrijwillige basis meehelpten. We denken bijvoorbeeld aan workshops op allerlei gebied. Verder verwachten we dat de kinderopvang in de toekomst ook financieel meer door de ouders gedragen zal moeten worden. Tijdens de zomerretraite werd er geen aparte bijdrage van de ouders gevraagd voor de kinderopvang, de kosten (in de orde van grootte van honderdduizend franse francs) zijn geheel uit algemene middelen betaald.

De bijdrage voor kinderen was bestemd voor hun accommodatie. Op ons toekomstige retraite land zal dit wel allemaal anders worden. Hopelijk krijgt de crèche dan ook de beschikking over geschikte ruimtes, die enigszins goed te bereiken zijn en waar alle kinderen een plaats kunnen vinden zonder dat er bij regenachtig weer 40 joelende kinderen in een kleine betonnen ruimte moeten worden ondergebracht. Om dit te bereiken zullen we onze stem als ouders moeten laten horen.

Heb je ideeën of suggesties over de kinderopvang, weet je geschikte crèche werkers of wil je een workshop voor kinderen opzetten, meld je dan bij Han (020-735766).

## Verslag zomer-retraite in Prapoutel/Les Sept Laux

Groningen, oktober 1990

Aan de hand van dagboekantekeningen en notities, die ik tijdens de teachings heb gemaakt, zal ik proberen een verslag te geven van mijn eerste retraite, Johoo! Het zal natuurlijk geen volledig verslag worden (hoewel in zich natuurlijk wel!). Dit omdat ik ten eerste nooit zal kunnen weergeven wat b.v. H.H. Dilgo Khyentse heeft gezegd en ook omdat wat hij gezegd heeft op zoveel verschillende niveaus werkt, zodat het voor iedereen weer heel anders is. De retraite was erg veelzijdig, ontzettend veel voorbereidingen, veel verschillende mensen uit veel landen (vooral Duitsland, Frankrijk, Engeland en de USA). Eigenlijk was de retraite in tweeën verdeeld. De eerste twee weken als voorbereiding op de komst en het "Dasein" van H.H. Khyentse Rinpoche en de twee laatste weken met His Holyness.

Ik heb begrepen dat deze retraite anders dan voorgaande zomerretraites was. Ook al omdat H.H. er was, maar ook door het lichte "festival-karakter". Het is de bedoeling dat de komende zomerretraites ook in deze sfeer zullen plaatsvinden. Het was in elk geval anders dan ik me had voorgesteld. Het was minder retraite-achtig dan ik had verwacht en dan ik had gehoopt.

Een paar dagen voor het officiële begin van de retraite was ik al ter plekke om wat te helpen met voorbereidingen. Ik heb vooral



copieën van kaarten gemaakt, informatie over apartementen verzameld, etc. Ook had ik mooi de tijd om het "dorp" te leren kennen voor mijn taak als een van de "Dutch Guides".

Mijn eerste indrukken waren niet erg positief trouwens en de eerste dag wilde ik het liefst meteen weer weg. Sogyal was er nog niet en er waren nauwelijks mensen die ik kende. Bovendien zat ik nog half in de studiestress en het valt niet mee om alles zomaar van je af te laten vallen. 's Avonds maakte ik vaak een bergwandeling en af en toe heb ik wat bij een waterval gezeten en heb erg geprobeerd me te ontspannen, hetgeen maar gedeeltelijk lukte.

Goed. Het begin van de retraite. De eerste dag werd traditioneel ingeleid door een spectaculair en verfrissend onweer. Er kwamen steeds meer mensen en de shrine werd steeds mooier aan de binnenkant. Van de buitenkant waren slechts vreemde geluiden te horen, die dan ook de nieuwsgierigheid van de vakantiegangers in Prapoutel opwekten. Hun interesse ging echter niet verder dan het bij de ingang van de schrijfruimte komen vragen wat er in "Godsnaam" aan de hand is daarbinnen. Niemand (op twee dronkelappen na) nam echter het initiatief of de moeite om naar binnen te gaan. Nu zaten er bij de ingang ook meestal twee vriendelijke, sterke, behulpzame guards, die mensen zonder verplicht Rigpa-naamkaartje buiten hielden, maar toch.

Aan de binnenkant van de shrine hingen de prachtigste thanka's van Vajrakilaya, Guru Rinpoche, de Rigdzin Dupa, Ekazati, Amitabha, Manjushri, het leven van de Boeddha en wat thanka's van de familieleden van Sogyal, aan hem geschonken, vooral ook met afbeeldingen van Guru Padmasambhava erop.

Sogyal Rinpoche vergeleek His Holyness Dilgo Khyentse Rinpoche met: "alles, waar ik het altijd over heb, is gemanifesteerd in hem, Hij is Dzogchen, Guru Rinpoche zelf". En altijd als hij het over hem had, straalde hij zo'n devotie uit. En die devotie leek steeds groter te worden naarmate de dag, waarop Hij zou aankomen, dichterbij kwam.

Ondertussen bestonden de dagelijkse sessies uit Rigdzin Dupa, een beetje Ngondro, een teaching (ook wel mensen recruterend voor een belangrijk karweitje) en 's morgens zitmeditatie geleid door Ian Maxwell.

's Middags ging ik meestal naar de beginnersgroep, waar niet alleen systematisch punten uit de Ngondro aan de orde kwamen, maar ook "alle vragen" m.b.t. het Boeddhisme in de ruimste zin van het woord. Meestal tegelijkertijd met de beginnersgroepen deden de "gevorderden" (hahaha) de protectors-practice die bij de Rigdzin Dupa gedaan werd.

In de teachings werd erg vaak de analogie met de hemel getrokken; "It's always good weather up there". Voor zover ik me kan

herinneren hebben alle Lama's, die er waren (Sogyal, Nyoshul Khenpo, Chagdud, Dzongsar, Dilgo Khyentse Rinpoche), deze vergelijking meerdere malen gebruikt. Sogyal liet ons ook telkens herhalen dat de "mind" workable is, en dat je jezelf vooral niet te serieus moet nemen, Humor! In de teachings werd door alle kaya's, yoga's en yana's tegelijk gesprongen, maar over het algemeen vond ik ze heel goed te volgen.

's Avonds werd er steeds hard gewerkt aan de verfraaiing van de inner-shrine. Goudgele lappen (zijde of nylon?) kwamen aan de wanden en er werden steeds meer thanka's gemaakt. Het ging door totdat Khyentse Rinpoche aankwam, toen was het klaar. Ian had buiten tussen de schrine en de afgrond een tuintje gemaakt voor Dilgo Khyentse. De tent naast de shrine was gereserveerd voor Dilgo Khyentse en werd ook voorzien van een prachtige tuin en thanka's. Het effect was fantastisch, echt heel mooi, vooral als je in de shrine zat als de zon onder ging. De zon scheen dan naar binnen recht op de verhoging waar Sogyal en de anderen zaten. Mooi gezicht ook om Nyoshul Khenpo met zonnebril te zien. Dan kon je volgens mij pas goed zien hoe weinig materieel gericht hij is.

Over materieel gesproken, er werd heel wat geld uitgegeven voor alle Tsok's, leuk hoor, lekker ook. Ik ben wel benieuwd naar het effect. Zouden er werkelijk hongerige geesten bevrijd zijn? Nou ja, ook al is er geen gewild uitgekomen effect, dan nog is het leuk om te doen, wat weg te geven en lekker te eten. Ik heb het wellicht mis wat betreft het doel van de Rigdzin Dupa Tsok, maar van je fouten leer je. Volgens Dzongsar Rinpoche is een van de twee wegen om verlicht te worden alles-weten. De ander is niets-weten. Maar aangezien dat al onmogelijk lijkt voor ons, zullen we alles wat we kunnen weten, moeten weten. Dit zal dan wel het goede soort lust of begeerte zijn, nl om te willen weten en alles te willen kennen, wat vaak in de haren gezeten wordt door de drie luiheden.

- De luiheid van het niet gaan oefenen uit gewoonte of gemakzucht.

- De luiheid uit onderschatting van jezelf ("Het is een groots pad, maar te moeilijk voor mij").

- De luiheid van de slaap, die er voor zorgt dat je niets tot stand brengt, niets bereikt.

Hoe simpeler de richtlijnen zijn, hoe moeilijker de praktijk, zegt Sogyal. Ik vind de praktijk echter over het algemeen ook nogal simpel (misschien ben ik zelf wel gewoon simpel, dat kan ook). Het is echter zo makkelijk om terug te vallen op je denken en alles te gaan beredeneren en in twijfel te trekken. De "mind" is zeker de grootste "deceiver" (bedrieger) wat de practice betreft. Moeilijk hoor.

Volgens Sogyal moet je wel altijd blijven oefenen, man- tra's herhalen. "Je zet de motor

van je auto toch ook niet uit als je naar buiten kijkt of schakelt".

Nu nog wat losse flodders uit de teachings (van 13 augustus) die een diepe indruk op mij hebben gemaakt.

- "Hoeveel je realiseert ligt aan jezelf, maar als je zo'n enorm potentieel hebt, is het stom om dat te laten liggen"

- "When luck comes to the mouth, the tongue pushes it out" (Tibetaans gezegd).

- "Een probleem is alleen maar een "state of mind" en verwarring is vergankelijk"

- In de View (whatever that may be, verlichting misschien? of de weg en het doel; de bestemming, die een zijn) is geen verwarring.

- Een erg mooie vergelijking vond ik deze van Chagdud Rinpoche: Stel je meditatie voor als een oorlog. De 24 uren van een dag zijn 24 soldaten. Je mediteert 2 uur per dag. Wat doe je de overige 22 uur? "Wie weet?!" 2 Man aan de ene kant en 22 aan de andere. Wie zou er winnen? Tot zover de teachings.

Ik vond het heel leuk om te zien hoe mensen met elkaar omgingen. Hoe anders dan "normaal". Alleen maar wat liever en lichter en er werd ook veel gelachen (ook wel meer gehuild dan gewoonlijk, denk ik). Er was nog een erg leuk feest, waar iedereen danste, zelfs monniken en Sogyal.

Veel vallende sterren gezien, maar ja, dat kwam omdat het augustus was. Er gebeurde zoveel. Alles was ieder moment anders (buiten een retraite ook, neem ik aan, maar ik ben me daar dan meestal minder van bewust).

In de nacht van 19/20 augustus sliep ik in de schrijfruimte. Dat was heerlijk, als in de hemel. Toen ik wakker werd, had iemand een bekertje framboosjes voor me neergezet. Lief he.

Zo, nu ga ik weer verder met de Benza Guru Mantra. (grinnik)

Liefs, Anne-Marijne.

