



RIGPA

Stichting Rigpa Nederland

Postbus 17233 1001 JE Amsterdam

tel. 020 - 623 80 22



REDACTIONEEL

Beste lezers,

Ditmaal wordt u met de lezing van Sogyal Rinpoche en het interview met J.K. Hylkema een zomernummer over integratie aangeboden. We hebben veel ingezonden stukken van de Sangha ontvangen over de verschillende retraites die gehouden zijn. Hier danken we iedereen hartelijk voor!

In de vorige nieuwsbrief is de naam van Simone onder het stuk over de Ngöndro retraite in Wamel bij het uitprinten weggevalen, hiervoor onze excuses!

De redactie wenst iedereen een prettige zomervakantie en degenen die naar retraites gaan veel inzicht en plezier.

De redactie.

**INHOUDSOPGAVE**

Creating a spritual environment, lezing door Sogyal Rinpoche	3
Iconographie van het Tibetaans Boeddhisme: Tara	7
Interview met Jan Karel Hylkema	9
Retreat Harrow on the Hill, 1993	11
Vajrayana retraite in Naarden	12
De cursussen	14
Mededelingen	15
Bezoek dokter Trogawa Rinpoche	17
De drie maanden retraite 1993	18

COLOPHON:

De Rigpa Nieuwsbrief verschijnt drie keer per jaar. Een abonnement kost f 25,- per kalenderjaar. Bij opgave na 1 juli bedragen de abonnementskosten f 12,50. 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

De redactie van deze nieuwsbrief bestond uit Jolanthe Beretty, Mark Mathijssen, Nynke Valk en Eric Soy-eux Medewerker: Rob van Harrewijn (computer-layout).

CREATING A SPIRITUAL ENVIRONMENT

Een lezing door Sogyal Rinpoche.



De Dharma.

Heel algemeen gezegd is Dharma het onderricht van de Boeddha. Op een dieper niveau verwijst Dharma naar alles wat bestaat, alle fenomenen. Je zou je af kunnen vragen: "Als Dharma alles is, wat is dan de Dharma in de context van de Boeddha?" De Boeddha-Dharma refereert aan de waarheid die onafscheidelijk met alles verbonden is. Dus uiteindelijk, op een heel fundamenteel niveau is Dharma de naakte waarheid. Aan de ene kant is Dharma de inherente natuur van alles, maar Dharma is ook de weg naar het realiseren van de waarheid, het pad van vaardig handelen en wijsheid, dat ons helpt de inherente natuur van de geest te verwerklijken.

Obstakels op het pad.

Toen Z.H. de Dalai Lama en vele andere grote leraren voor het eerst naar het Westen kwamen, was er bij heel veel mensen een geweldig enthousiasme om het onderricht te volgen. Het bedroeft mij dat diezelfde mensen, ik zie dat bijvoorbeeld in Amerika, terug gegaan zijn naar Samsara. Ze zijn teruggekeerd naar het zogenaamde normale leven; ze hebben een heleboel babies, ze zijn dik geworden, ze kijken naar voetbal en zijn de Dharma vergeten. Er treedt een soort verveling op bij sommige van de oudere Dharma studenten. Ook al zijn er centra's en gemeenschappen van beoefenaars, ook al hadden mensen het geluk begeleid te worden door een grote leraar, ook al hadden ze de beoefening, toch

raken veel mensen het pad kwijt. Voordat je de Dharma werkelijk begrijpt en je onderscheidende wijsheid hebt ontwikkeld, een onderscheidend vermogen dat je helpt te kiezen tussen wat je moet aannemen en wat je moet opgeven, komen er obstakels en raak je afgeleid. Je wordt door mensen beïnvloed, bijvoorbeeld door je vrienden, soms zelfs door je therapeut. Het gevaar bestaat, dat als je je teveel psychologisch verweekt, of je bezighoudt met aura's, healing en dat soort dingen, het een obstakel voor de Dharma wordt. Dat is echt zo, hier wil ik duidelijk over zijn. Ik zeg niet dat psychologie niet belangrijk is, het is heel nodig en maakt deel uit van je ontwikkeling, maar therapeuten, leraren of healers kunnen het misbruiken en mensen die niet zo sterk in hun schoenen staan beïnvloeden. Onlangs hoorde ik over een psychotherapeut, waarvan ik dacht dat hij heel solide was, die een healer had ontmoet die zijn aura had gelezen en hem verteld had dat het Boeddhisme niet goed voor hem was. Terwijl hij leraren als de Dalai Lama en Dingo Khyentse Rinpoche ontmoet had, geloofde hij toch deze healer en dat is niet goed. Ik zeg niet dat therapie verkeerd is; dat zeg ik beslist niet. Maar therapeuten en healers hebben een verantwoordelijkheid. Als iemand zwak en gemakkelijk beïnvloedbaar is, moet je dergelijke dingen niet gaan vertellen. Tenslotte bestaat dat wat we karma noemen ook voor healers en therapeuten. Ongelukkigerwijs zien we dat niet. Een van de ongelukkige dingen van het leven is dat we alleen zien wat we zien. En aangezien we begrensd zijn door wat we zien oordelen we. We beoordelen dingen zoals we ons voelen. Je zegt: "Ik voel het". Natuurlijk voel je dit of dat, maar je

gevoel is alleen op dat moment je gevoel. Als je meer weet, verandert het. In het Westen bespeur ik, als ik zo vrij mag zijn, soms een lichte arrogantie, die zegt: "Ik voel dit, dit is mijn visie, dit is mijn manier". Dit is ook heel gangbaar bij de Nederlanders, die uiterst onafhankelijk zijn. Maar onafhankelijkheid is een val; het is geen openheid. Dus therapeuten en healers hebben de verantwoordelijkheid mensen niet negatief te beïnvloeden.

Integratie

Hoewel er veel goede Dharma centra en spirituele gemeenschappen zijn, ontbreekt er ergens iets. In onze moderne tijd moeten we proberen een andere manier van integreren te vinden. We moeten de Dharma, het onderricht zo in ons leven integreren dat het ons naar het eind brengt. Veel mensen blijven niet in de Dharma tot het eind. Daarom is het belangrijk dat we een spiritueel plan maken en een spirituele omgeving creëren.

De grote leraar Gampopa, de discipel van Milarepa, beschreef het hele spirituele pad in vier -wat genoemd wordt- Dharma's, vier thema's. Het heeft de vorm van een gebed:

Verleen Uw zegen, opdat mijn geest zich naar de waarheid, naar de Dharma wendt.

Bij veel van ons is dat gebeurd. Maar de tweede is moeilijker:

Verleen Uw zegen, zodat de Dharma voortgang maakt, succesvol is in het leven.

Daar zit het probleem, in het succesvol-zijn van de Dharma. Samsara is succesvol, de Dharma niet.

Verleen Uw zegen, zodat het pad en de beoefening verwarring zullen ophelderen.

Verleen Uw zegen, zodat verwarring daagt als wijsheid.

Verwarring is de grondstof voor wijsheid. En lijden is de grondstof voor gelukzaligheid. Het gaat erom hoe je je moeilijkheden en obstakels met behulp van je beoefening te boven komt; hoe je mededogen ontwikkelt; hoe je spiritualiteit in je dagelijks leven brengt. En het belangrijkste van alles is hoe je een spirituele omgeving creëert. Want wat doe je als je beoefent? Je creëert een spirituele omgeving. Merk je niet, als je je beoefening doet, dat soms je omgeving verandert? Ja,

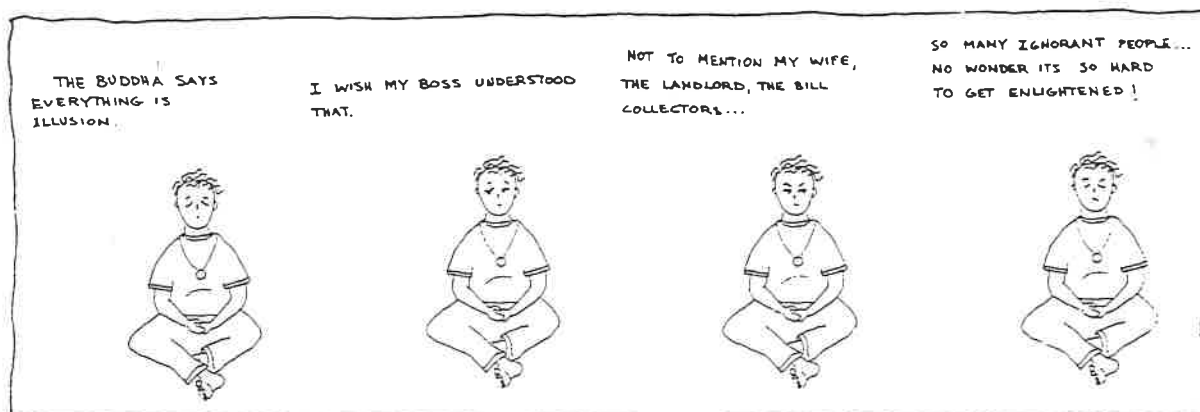
toch? In zekere zin is dat het principe van de mandala. In Tantra kun je, door jezelf te transformeren, ook je omgeving veranderen. Want je bent, in deze context, het centrum van de wereld. Dus door met jezelf te werken, verander je je kijk op de wereld. Het is nodig dat we onze visie ontwikkelen door aan onszelf te werken. Ook is me opgevallen dat, al volgen we het onderricht en doen we de beoefening, we het toch niet helemaal begrijpen. We zouden enorm enthousiast moeten zijn. Als we oefenen realiseren we ons het voordeel niet; wat het ons geeft. We oefenen, het doet ons goed, maar we realiseren het ons niet, we vergeten het. En dat is een van de ergste dingen. De moderne mens is heel kort van geheugen. Je ontvangt onderricht - en je vergeet het. Je bent naar een retraite geweest en je had dit buitengewone gevoel, maar je bewaart de sfeer, de omgeving niet in jezelf. En dat is wat samaya in feite is, het is de gelofte om deze sfeer levend te houden. Door jezelf steeds weer te zuiveren, je zelf steeds weer te bezielen, bewaar je de gelofte, houd je de connectie.

Maar in plaats daarvan verliezen we onze visie, we vergeten het belang van de Dharma, we raken afgeleid door de kleine, dagelijkse dingen en we worden meegesleept door invloeden en gebeurtenissen. En aangezien we geen spirituele omgeving creëren verliezen we de inspiratie meer en meer, en wordt Samsara sterker en sterker. De verwarring wordt groter en de neurotische soep wordt meer en meer gekookt. Helaas spreek ik hier uit ervaring, naar wat ik gezien heb bij veel mensen die beoefenaars van de Dharma zijn.

Veel mensen oefenen trouwens so wie so niet. Misschien in het begin wel, maar na een tijdje steeds minder. Ze beoefenen meer informeel, spontaan. Maar ongelukkigerwijs gebeurt het heel zelden dat de beoefening spontaan komt. Mensen zeggen: "Ik oefen in het dagelijks leven". Dat is de nieuwe trend: om niet te oefenen, maar om direct te integreren, terwijl er niets te integreren is. Dus ten eerste oefenen mensen niet en ten tweede weten degenen die wel oefenen niet wat ze oefenen. Ze zien niet wat het hun oplevert.

Een spirituele omgeving.

Het moeilijkste is om een omgeving te creëren, iedere keer weer die verandering van stemming te laten



ontstaan. Soms helpt het om iets inspirerends te lezen, of te luisteren naar instructies. Misschien heb je een onderricht ontvangen dat je heel na aan het hart ligt, waarvan je het transcript kunt lezen. Er is zoveel prachtig onderricht beschikbaar.

Ook al word ik dan verondersteld een Lama te zijn, soms ben ik ook vatbaar voor de drukte van het Westen en word ik meegesleept. Maar dan is het heel bijzonder hoe, in één moment, als je het onderricht of de beoefening binnengaat, dit werkelijk transformeert. Als dit bij jou gebeurt, zou je dat moeten herkennen: "Hé, kijk, dit effect heeft het op me; het is echt goed voor me" - zelfs vanuit een egoïstisch gezichtspunt. Dan ontdek je de enorme zegen van het onderricht. Als je herkent dat het in staat is je te veranderen, inspireert dat je tot verdere beoefening. Het creëren van een spirituele omgeving is in feite proberen te oefenen op een andere manier. Als je echt betrokken bent bij je beoefening en het niet saai vindt dan is dat natuurlijk uitstekend, maar als je je Ngöndro of je zitmeditatie doet als iets waar je nu eenmaal aan vastzit, dan zou je er wat inspiratie in moeten brengen. Misschien is er een heel inspirerend onderricht, dat gerelateerd is aan de beoefening die je doet, zoals bijv. over Guru Yoga, de Vajrasattva of de zitmeditatie. Je moet met name de gedeeltes die je inspireren onthouden en proberen te herlezen steeds wanneer je inspiratie nodig hebt. Het allerbelangrijkste is inspiratie. Veel Dharmabeoefenaars weten niet hoe ze zichzelf kunnen inspireren.

Eén van de zes paramita's in het pad van de Bodhisattva's is ijver. Maar als je goed kijkt, is ijver in feite enthousiasme. Het is geen ijver in de betekenis van plicht, van hard werken of inspanning. Als je geïnspireerd en enthousiast bent, dan ben je op een natuurlijke manier ijverig. Dan wordt je beoefening prettig en voedend. Je hebt het gevoel dat je iets waardevols gedaan hebt. Als je problemen hebt met je zelfbeeld, als je een gebrek aan zelfwaardering hebt of een gevoel van nutteloosheid, kan de beoefening je helpen dit te transformeren. Als je op een geïnspireerde manier oefent kan het je in contact brengen met je ware aard, met de natuur van je geest. Het kan je inspireren en veranderen en je voelt je heerlijk. Je herkent wie je werkelijk bent. Het kan je echt vertrouwen geven.

Vaak maakt het niet uit wat je beoefent. Zolang je het maar vaardig doet. Het buitengewone van de Boeddha-Dharma, de Boeddhistische beoefening, is dat het zo alles-omvattend is. Als je bijvoorbeeld de Guru Yoga beoefent, realiseer je je, dat alles er in zit. Toevlucht, Bodhicitta, mededogen en purificatie zitten er allemaal in; alles is er in belichaamd. Hetzelfde geldt voor zitmeditatie en voor Vajrasattva.

Yidam.

Leraren vragen altijd: "Met welke beoefening heb je de sterkste connectie?" Traditioneel wordt deze beoefening de Yidam genoemd. Yidam is een bepaalde Boeddhavorm, een bepaalde meditatievorm, die de

bron van je inspiratie is, de katalysator. De Yidam verbindt je met je Boeddhanatuur; helpt je je Boeddhanatuur te manifesteren. Traditioneel gezien heb je persoonlijke Yidam beoefeningen. Maar vanuit een modern gezichtspunt heb je niet een Yidambeoefening van één speciale meditatiefiguur of Boeddha, maar kan het iedere beoefening waar je een connectie mee hebt zijn. Als dit bijvoorbeeld Vajrasattva is, dan werk je daarmee. Het is heel belangrijk de beoefening die voor jou werkt te ontdekken en het niet zomaar te doen. Probeer de betekenis steeds dieper te doorgronden. Op die manier ontwikkel je je. De beoefening blijft hetzelfde, maar het begrip van de beoefening ontwikkelt als jij ontwikkelt. Er gebeurt iets, het is opwindend. Maar als je steeds op dezelfde manier met dezelfde oude beoefening doorgaat, zie je het nut niet. Je ziet niet hoe je ontwikkelt. Vooral in een westerse context is het belangrijk om enige mate van vooruitgang te zien, van verandering in jezelf. Een zekere manier om dit te zien is het doen van een lange (bijvoorbeeld drie maanden) retraite. Dit kan je helpen je hele houding over of je begrip van de beoefening te veranderen.

De introductie.

Ik vertel altijd het verhaal over hoe de grote leraar Nyoshul Lungtok Patrul Rinpoche introduceerde in de natuur van de geest. Hij zei: "Zie je de sterren aan de hemel? Hoor je de hond die blaft vanuit het Dzogchen klooster? Hoor je wat ik tegen je zeg?" Dit verhaal demonstreert, dat als iemand het onderricht tot het eind toe volgt, de leraar hem of haar het hart van het ware, de absolute realiteit kan laten zien. Dit wordt de introductie in de natuur van de geest genoemd. Het is alsof je nooit goed hebt kunnen zien en opeens een bril opzet. Dan gebeurt er iets. Je ziet de dingen helder.

Al die tijd heb je de Dharma ontvangen: Toevlucht, Bodhicitta, Vajrasattva, Guru Yoga, meditatie enzovoort en dan..... "Oh ja, dát is het". Opeens begrijp je het. Als je het onderricht volgt, brengt de leraar uiteindelijk zijn wijsheidsgeest op je over. De student komt op een punt waarop hij door zijn beoefening gezuiverd is en klaar is om de transmissie te ontvangen. De wijsheid van de leraar communiceert met de wijsheid van de student, want wijsheid is inherent. Een basis principe in het Boeddhisme is immers dat ieder van ons, hoe dan ook, de Boeddhanatuur heeft. Deze Boeddhanatuur komt steeds meer naar buiten, deze wijsheidsnatuur wordt steeds duidelijker als de obstakels die haar verduisteren weggenomen worden. Net zoals wanneer de wolken verdwijnen, de hemel helder is. De hemel van de natuur van de geest is helder en van daaruit schijnt de zon van onze inherente wijsheidsnatuur. Daarom is purificatie zo belangrijk. Mensen in het Westen begrijpen soms het nut van purificatie niet. Ze denken dat alleen begrip belangrijk is. Want mensen vertrouwen op intelligentie en begrip. Ze denken dat je alles kunt begrijpen. Wat is het nut van purificatie? Als je niet purificeert, is je begrip beperkt. Je begrijpt

het tot zo ver, en de rest houdt zichzelf geheim. Als je meer en meer zuivert, begrijp je veel dieper, begrijp je van binnenuit. Er ontvouwt zich iets. Het is alsof de waarheid zelf zegt: "Hé, ik ben het".

In plaats van dat jij de waarheid zoekt, begint de waarheid tot leven te komen en explodeert. Bij sommige van de grote leraren is dat moment van herkenning echt het keerpunt geweest, het moment waarop ze verlicht raakten of waarop ze geïntroduceerd werden in hun verlichte natuur.

Geen tijd verspillen.

Als je studeert en beoefent is dat heel voedend. Je begrijpt steeds meer. Niet alleen over jezelf, maar ook over de wereld, over de realiteit, over leven en over dood. Het onderricht is als de sleutel die de deur naar de werkelijkheid opent. Als je alleen maar geïnteresseerd bent om zo af en toe naar een lezing te gaan en uit hobbyïsme wat te mediteren en wat mantra's te zeggen, dan is dat ook goed. Misschien zal het wat zegen geven, zodat er over tweehonderd levens enig voordeel komt. Maar als je werkelijk serieus bezig bent in dit leven ergens te komen, moet je er iets voor doen. Je kunt niet maar blijven zitten, je moet in beweging komen en ietsdoen. Dus als je het spirituele pad wilt volgen, moet je werkelijk oefenen. Als mensen aan Dilgo Khyentse Rinpoche vroegen wat hem opviel in het Westen, zei hij steeds maar weer: "Mensen verspillen hun tijd." Maar je zou kunnen zeggen: "Tijd verspillen!? Ik heb het zo druk." Dat is de reden waarom je tijd verspilt. Je verspilt tijd omdat je zoveel interessante dingen te doen hebt, zoals therapie, spirituele yoga, healing, aura's lezen, energiewerk, lichaamswerk, dansen enzovoort. Je doet zoveel dingen dat je in feite geen tijd voor jezelf hebt. Pas op, want je verspilt echt tijd, en als de dood komt, ben je niet voorbereid. Je zou kunnen zeggen: "Ik ben niet bang voor de dood", maar dat is een mooie theorie.....totdat je sterft. Soms ben je niet bang omdat je totaal onwetend bent, dat is valse moed. Echte moed is om bang voor de dood te zijn. Bang zijn is heel goed. Het is heel waar dat we tijd verspillen. We doen zo veel en onze levens gaan zo snel. En waar gaat het om in het leven? Waarom ben je hier? Waarom ben je geboren? Wat heb je volbracht? Het buitengewone is, dat als mensen tegenover de dood komen te staan, hun leven opeens helder wordt. Ze realiseren zich hoe ze hadden moeten leven, maar jammergenoeg is het dan te laat.

Het probleem met het spirituele leven in het Westen is, dat als we onze visie verliezen, we in normaliteiten vervallen: werken, geld verdienen, alleen maar overleven. Dat is het gevaarlijkst - overleven is de grootste val. Je wordt als het ware onderdrukt. Daar moet je tegen vechten, als je bevrijd wilt raken. Leef je leven met iets meer betekenis, verbeter je leven.

Spirituele beoefenaars hebben die gelegenheid; als ze de Dharma op een goede manier gebruiken, kan het hun levens werkelijk transformeren en verbeteren. Het

kan je beter doen functioneren in je werk; je kunt succesvoller worden in wat je ook doet. Het kan niet alleen nuttig zijn in dit leven, maar ook in vele andere levens. We moeten ons dat echt realiseren. Ik wens dat jullie allemaal enthousiast zijn over spirituele beoefening. Want soms ontmoeten mensen grote leraren, het onderricht en de beoefening, maar na een tijdje taant het enthousiasme, omdat Samsara zo sterk is. De Dalai Lama zegt dat de westerse maatschappij zo is, dat ook al wil je beoefenen, de maatschappij je er vandaan trekt. Daarom moet je heel sterk zijn om creatief te oefenen, te studeren en je leven werkelijk te verbeteren. Dat is het creëren van een spirituele omgeving, dat is de manier. Wacht niet op leraren die het voor je doen, wacht niet op een centrum dat het voor je doet. Iedereen moet een soort omgeving creëren, tijd voor zichzelf nemen. Net zoals mensen tijd nemen om bijvoorbeeld aerobics te doen, neem je tijd voor spirituele beoefening en het creëren van een omgeving, bijvoorbeeld in de ochtend. En net zoals je, wanneer je je fysiek wilt trainen, je dit regelmatig moet doen, moet je ook je spirituele beoefening regelmatig doen. Dan zul je er langzamerhand baat bij vinden. Maar wees gewaarschuwd: er kunnen obstakels, moeilijkheden komen, wat overigens een goed teken is. Het is een teken van diepe purificatie. Want de moeilijkheden zijn al het oude karma, dat verborgen was. Je maakt snel een eind aan je karma, zodat je niet vele levens hoeft te lijden. Het is beter nu een tamelijk moeilijk leven te leiden, dan nu een gemakkelijk leven te hebben en nog heel veel moeilijke. Over dit leven hebben we tenminste enige controle. Over toekomstige levens weten we dat niet. Daarom maakt een beoefenaar zich niet in het bijzonder zorgen als z'n leven moeilijk is.

Vooral als je het leven nu niet zo prettig vindt, wil je nog in dit leven van Samsara af en focus je constant op de beoefening. In dit leven werk je aan je bestemming. Daarom wordt het leven "kostbaar menselijk leven" genoemd. Ook al heb je niet zo'n goede tijd, toch is het heel kostbaar. Omdat het je de gelegenheid geeft iets te doen voor vele toekomstige levens. Als je je dit realiseert, helpt het je een breder perspectief te geven aan lijden. Hoewel we door lijden heen gaan, geeft het ons een context. De moeilijkheden zijn dan niet zo moeilijk, omdat er een doel is, een betekenis. Je gaat lijden zien als onderdeel van een grote reiniging.

Kort samengevat houdt het creëren van een spirituele omgeving in, dat we de spirituele beoefening belichamen, dat we ons spirituele leven niet verspillen en dat we de spirituele reis niet voortijdig opgeven.



ICONOGRAFIE VAN HET TIBETAANS BOEDDHISME



Khadiravaṇī Tārā

TARA

Na in het vorige nummer Manjushri besproken te hebben kiezen we er in deze uitgave voor om Arya Tara, een vrouwelijke manifestatie van boeddhachap, te bespreken. Dit staat niet in direkt verband met het thema integratie, maar van de beoefening van Groene Tara wordt wel algemeen aangenomen dat het op relatief, dus praktisch, niveau heel erg kan helpen, zoals met het verkrijgen van wereldlijke verworvenheden (tijd, geld, partner, kinderen etc.) als deze geen obstakels op het pad naar verlichting voor je zijn.

De beoefening van Tara behoort tot het Tantrisch Boeddhisme en kan op vele niveau's beoefend worden. Op Kriya Yoga niveau is zij de uiterlijke manifestatie van de activiteit van alle Boeddha's, zij beschermt tegen angst, zij verleent toevlucht en zij schenkt gewone siddhi's (goede omstandigheden voor de beoefening van Dharma) en buitengewone siddhi's (ultiem inzicht in de werkelijkheid). Op Anuttarayoga Tantra niveau (de hoogste tantra) wordt Tara je persoonlijke Yidam in de beoefening van Kyerim (opbouw fase) en Dzogrim (oplos-, perfectiefase). Tara wordt dan de boeddhavorm waar je een speciale karmische relatie mee hebt en de boeddhavorm waarin je jezelf visualiseert als je de beoefening doet. Door visualisatie (meditatie op haar vorm), recitatie van mantra (meditatie op haar spraak en activiteit) en verblijven in de natuur van de geest (meditatie op haar geest) bereik je via het pad van transformatie de staat van volledig boeddhachap.

Omdat Tara de belichaming is van de mededogende activiteit van alle Boeddha's worden haar mantra en de bijbehorende 21 lofzangen aan haar 21 verschillende manifestaties vaak en meestal met succes voor praktische zaken gereciteerd. De beoefening van Tara is zowel bij de gewone Tibetaan als bij de kloosterlingen dan ook bijzonder populair als beoefening om welzijn en welvaart aan te trekken. Er gaan vele verhalen rond over de hulp die Tara biedt.

Net als Manjushri en Avalokiteshvara (de Boeddha van mededogen) is Tara zowel een Bodhisattva als een Boeddha. Juist doordat Bodhisattva's het helpen van anderen belangrijker vinden dan het bereiken van hun eigen boeddhachap en doordat zij de gelofte hebben gedaan om in samsara, de vicieuze cirkel van lijden, te blijven totdat alle wezens bevrijd zijn, verwerven zij bijzonder snel boeddhachap (de laatsten zullen de eersten zijn!). Door de kracht van hun Bodhisattva wens gaan zij na hun verlichting niet in parinirvana, een gelukzalige staat waarin alle activiteit ophoudt, maar blijven zij als Bodhisattva's actief met de volledige macht, kracht en inzicht van compleet boeddhachap.

Tara was miljoenen jaren geleden in een bepaald universum een vrouw die de speciale gelofte aflegde om, in haar Bodhisattva carrière, altijd als vrouw herboren te worden en in die vorm volledig boeddhachap te bereiken. Dit onder andere om te bewijzen dat verlichting niet alleen een mannelijke aangelegenheid is, wat blijkbaar een hardnekkige, eeuwige misvatting schijnt te zijn. Zij is de ware feministe 'avant la lettre', het archetype van de kracht van het vrouwelijke.

De speciale kracht en zegen van Tara, de bevrijdster, is dat zij in haar mededogen bescherming biedt tegen de acht angsten en het lijden van samsara. De acht soorten angst zijn volgens de traditie: angst voor verdrinken, dieven, leeuwen, slangen, vuur, geesten, gevangenschap, en olifanten. Op innerlijk niveau komt dit overeen met angst die voort komt uit: twijfel, wellust, gierigheid, nijd, misvatting, haat, verwarring en trots. Het verzinnen van moderne overeenkomsten laat ik aan de creativiteit van de lezer over.

Tara wordt beschouwd als de manifestatie van de *compassie* van Avalokiteshvara en het verhaal gaat dat Groene Tara en Witte Tara zijn geboren uit twee van zijn tranen. Nadat Avalokiteshvara alle wezens uit samsara had bevrijd nam hij een ogenblik rust en sloot zijn ogen. Toen hij ze weer open deed zag hij dat samsara weer totaal gevuld was met wezens. Op dat moment sprongen hem twee tranen uit zijn ogen waar vervolgens de twee Tara's als manifestaties van zijn mededogende activiteit voortkwamen.

De *wijsheid* van Tara wordt geïllustreerd door het feit dat ze ook wel Moeder van alle Boeddha's (verleden, heden en toekomst) wordt genoemd. Boeddhachap kan uiteindelijk alleen ontstaan door inzicht in de ultieme werkelijkheid. De wijsheid van dit inzicht is,

Tara, de baarmoeder van verlichting, de oorsprong van alle Boeddha's. Op het pad naar verlichting is bij ieder handelen de vrouwelijke kwaliteit van wijsheid onontbeerlijk, zonder de perfectie van wijsheid leiden de andere vijf perfecties van vrijgevigheid, discipline, geduld, volharding en meditatie niet naar boeddhachap.

Tara zou je kunnen zien als de boeddhistische manifestatie van de Moeder Godin. Vandaar dat zij ook de volgende namen draagt:

- "Godin van de Onderwerelden"

(controle over emoties als haat, hebberigheid, kwaadheid)

- "Godin van de Hemelrijken" - Tara betekent ook ster en zij draagt een maansikkel als ornament in haar opgestoken haar- (controle over de 'hogere' emoties zoals trots en jaloezie)

- "Godin van de Aarde", -Khadiravani Tara, een manifestatie van groene Tara leeft in het Khadira woud temidden van uitbundige en geurige bloemen en bomen en lustig dartelende dieren en vogels- (controle over de instinctievekrachten van onwetendheid en verlangen).

Als Godin van alle bestaanswerelden, koningin over leven en dood, is Tara ook de *basis* van waaruit spirituele beoefening begint, de modder van samsara waaruit de lotus van spirituele ontwikkeling groeit.

Degenen onder jullie die de Christelijke iconografie kennen zullen waarschijnlijk al opgemerkt hebben dat in het Christendom sommige van deze namen ook voor Maria gebruikt worden (bijv. Maris Stella, Ster der Zeeën; Mater Dei, Moeder van God; Maria Regina, Koningin Moeder). Dit toont waarschijnlijk aan dat met al de verschillende manifestaties van Godinnen in de verschillende godsdiensten; Tara, Maria, Ishtar, Durga, Cerridwen, Isis etc., één en hetzelfde universeel principe aangeduid wordt. Het volgende verhaal vind ik wat dat betreft heel illustratief.

Een aantal jaren geleden vroeg een westerse leerling aan zijn spirituele meester, een tibetaanse lama, wat er met zijn moeder, die heel erg toegewijd was aan Maria en een vredige dood stierf, na haar dood gebeurd was.



Prajnaparamita

Groene Tara zijn boeddhavormen die wegens hun speciale Bodhisattva gelofte heel snel tot actie komen om te helpen. Dit wordt in de iconografie uitgebeeld met het feit dat ze één been naar voren uitgestrekt hebben. Ze zijn als het ware al bijna van hun lotus afgestapt voordat je ze gevraagd hebt. Groene Tara houdt in haar rechterhand, die de mudra van toevlucht verlenen maakt, een stengel van een blauwe Utpala bloem vast die bij haar oor tot bloei gekomen is. Haar linkerhand houdt ze in de mudra van vrijgevigheid, waarmee ze uitdrukt dat ze alle wensen kan vervullen. Naast de 21 manifestaties die in verschillende tradities verschillende vormen en kleuren hebben is de eerder genoemde Witte Tara als aparte manifestatie bekend. Zij staat voor het moederlijke, helende, levenschenkende en levenverlengende aspect van Tara. Verder kennen we als manifestaties van Tara ook: Vasudhara, de Gele Tara voor rijkdom; Vajra Tara, goudkleurig met vier hoofden en acht armen, een toornige onderwerpde vorm van Tara; rode Tsendali voor lang leven; de verleidelijke rode vier-armige Kurukulle voor aantrekkelijke activiteit; Prajna Paramita, geel met vier armen en nog vele anderen.

Bronvermelding: o.a. Martin Wilson, "In Praise of Tara, Songs to the Saviouress", Wisdom Publications.

Eric Soyeux

INTERVIEW MET JAN KAREL HYLKEMA

door Mark Mathijssen.

In het kader van het thema 'integratie' leek het de redactie goed een interview met Jan Karel Hylkema te organiseren. Hij is nu drie jaar lid van onze sangha, was daarvoor bij Vajradhatu, en heeft een indrukwekkende staat van dienst achter zich als manager in het bedrijfsleven. Op dit moment is hij 55 jaar en werkt sinds een aantal jaren als interim manager. In deze functie reorganiseert hij middelgrote tot grote bedrijven. Daarnaast is hij de schrijver van een drietal boeken waarvan het laatste binnenkort uitkomt (Denken, Bewustzijn en Beschaving). De ideeën voor het manuscript van zijn vierde boek (Compassionate Management) liggen al klaar. Jan Karel is lid van het bestuur van onze sangha en lid van het bestuur van Rigpa Europe. Kortom, wij waren benieuwd wat voor 'n mens hier achter steekt en dus ging Mark eens bij hem op bezoek.

Jan Karel, hoe doe jij het? Hoe lukt het jou om bij al die bezigheden tijd over te houden voor jou spirituele en persoonlijke ontwikkeling? Ook nu kom je ontspannen over, terwijl je toch, zoals je net vertelde, midden in een drukke week zit?

Bezig zijn met datgene waar je mee bezig bent. Dat is ook wat me zo bijzonder intrigeert aan grote meesters zoals b.v. de Dalai Lama,; dat zij echt totaal alleen bezig zijn met datgene waar ze bezig mee zijn.

Is het niet moeilijk dit in gedachten te houden bij zo'n drukke baan?

Dat is een geleidelijk proces. Ik denk dat je dat ontwikkelt door heel regelmatig practice te doen. Vóórdat ik practice begon te doen heb ik trouwens nooit het idee gehad dat practice voor mij ook maar enige waarde zou kunnen hebben.

Hoe ben je daar dan toch toe gekomen?

Vanaf m'n dertiende levensjaar heb ik zo'n twintig uur per week boeken gelezen en me bezig gehouden met de vraag naar de zin van het leven. Via via kwam ik uiteindelijk, zo'n tien jaar geleden, in contact met het Boeddhistisch Leerhuis waar ik enkel geïnteresseerd was in het intellectuele gedeelte van de lessen. Ik vond het onbeleefd om tijdens zo'n studie-dag niet aan de meditaties mee te doen, vandaar dat ik noodgedwongen hieraan mee deed. En er gebeurde toen echt iets! Sindsdien ben ik ermee doorgegaan en heeft het zich uitgebreid tot consequent, jarenlang, elke ochtend een uur practizeren. (20 min. shamata, 15 min. tonglen, 20 min. shamata). In weekends en vakanties meer.

Ik vind het bijzonder dat je daar de tijd nog voor vindt.

Bijzonder? Ik weet het niet. Ik heb door de jaren heen ervaren dat het doen van practice een geweldige invloed op je heeft, en je mogelijkheden sterk vergroot. Het stelt je aan de ene kant in staat om van meer betekenis te zijn in het leven, en aan de andere kant er veel lossers van te staan. Ik kan me dus ook niet voorstellen dat ik morgen geen practice zou willen doen.

Als ik dan denk aan Z.H. de Dalai Lama, een totaal gerealiseerde persoon, die, zoals hij in zijn laatste biografie schreef, elke dag vier tot vijf uur practice doet, wat stelt mijn 10 uur per week dan nog voor.

Als je dat hoort dan realiseer je je dat je nog zoveel te doen hebt, dat je nog helemaal aan het begin staat, en toch is het van zoveel betekenis voor je.

Natuurlijk zie ik er ook wel eens tegen op. In zo'n geval ga ik fietsen of iets dergelijks. Discipline is goed maar je moet daarin niet zover gaan dat je onvriendelijk wordt voor jezelf. Zoals Trungpa zegt; 'Not too loose, not too tight'.

Met name door meditatie, misschien ook wel doordat ik inmiddels wat ouder ben, leer ik ook veel meer vanuit m'n hart dan vanuit m'n hoofd te werken. Mensen staan nu soms versteld van de snelheid waarmee ik een stuk kan schrijven of dingen kan formuleren. Als ze dan vragen hoe ik dat klaar speel, zeg ik: 'ga maar practice doen, dat helpt'.

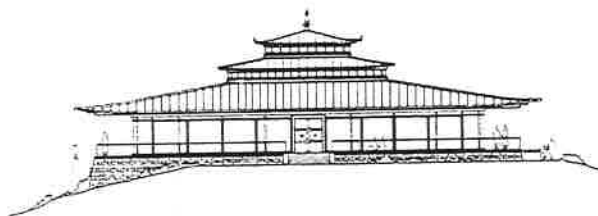
Toch blijf ik 't knap vinden. 't Klinkt allemaal dood-eenvoudig, maar 't dóen is iets anders.

Het is een kwestie van toch de rust nemen om eraan te werken. Als je de inspiratie hebt, en je werkt eraan, 'not too loose, not too tight', dan ontwikkelt het zich. En dan zal waarschijnlijk ook wel de innerlijke rust daar over gaan komen, en de zekerheid die daar weer bijhoort. Een zekerheid welke voortkomt vanuit acceptatie van onzekerheid. Niet een zekerheid die voortkomt uit het ontkennen van onzekerheid, of uit het vastbijten in je mentale formaties.

Hoe heb je Sogyal Rinpoche ontmoet?

De connectie met Sogyal Rinpoche is ontstaan via Z.H. de Dalai Lama. Ik denk dat hij toch, bewust of onbewust mijn hart heeft geopend, de sluier heeft weggenomen. Bij zijn bezoek aan Nederland, (als eregast op het symposium 'Art meets Science and Spirituality in a changing Economy' welke Jan Karel mede heeft georganiseerd, red.) raakte Sogyal Rinpoche mij diep met zijn devotie, zijn respect, zijn hele houding tegenover de Dalai Lama.

Ik zie de Dalai Lama als m'n Root Guru en Sogyal Rinpoche als m'n leraar. Ik denk dat ik in m'n vorige leven dezelfde relatie met ze heb gehad. Dat gevoel heb ik, kan net zo goed verbeelding zijn. Ook als ik hierbij over 'ik' praat is dit niet goed, ik bedoel dan m'n karmische lijn, m'n karmische connectie met deze twee mensen. En ik voelde me ogenblikkelijk thuis bij Rigpa!



Had je vroeger contact met Tibetanen, voordat je met het Boeddhisme in aanraking kwam?

Ja, achteraf realiseer ik me dat wanneer ik als heel klein jongetje iets over Tibet of de Dalai Lama las, mij dat een gevoel van opwinding gaf. En lang voordat ik contact met het Tibetaans Boeddhisme kreeg, ben ik Tibetaans Boeddhistische gebruiksvorwerpen gaan verzamelen.

De lineage.

Jan Karel vertelt over wat hij heeft beleefd in Dharamsala, toen hij daar in 1990 Z.H. de Dalai Lama uitgenodigde om het symposium 'Art meets Science and Spirituality' bij te wonen.

Het past niet in in dit verhaal om hier verslag van te doen

Het zijn mooie, wonderlijke, waar gebeurde verhalen. We worden allebei stil als we ons realiseren in wat voor bijzondere traditie wij ons bevinden.

Ik vind de lineage zó belangrijk, zo speciaal; een ononderbroken lijn van 2600 jaar die begint bij de historische Boeddha, of in ons geval bij Samantabhadra. Een lijn die zich bewezen heeft, die in de loop der tijd gerealiseerde mensen heeft opgeleverd. Dit geeft mij zoveel vertrouwen. Ik ben dan zelf geen representant van de lineage maar ik hoor tot de lineage. Ik heb m'n toevlucht genomen tot de lineage, ik kan me er aan overgeven.

Het feit dat Dilgo Khyentse, Dudjom Rinpoche en daarvoor Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, senior leraren van Sogyal Rinpoche zijn, en die ook instaan voor de kwaliteit, authenticiteit en juistheid van zijn lessen, helpt mij om me meer open te stellen. En door je open te stellen ontvang je meer.

Dit openstellen van jezelf is trouwens echt iets anders dan je afhankelijk opstellen. Mijn begrip van kiezen voor je leraar is dat jij zelf jouw leraar kiest. De leraar is er om leraar te zijn, maar jij bepaalt de relatie en de kwaliteit hiervan. Deze kwaliteit is afhankelijk van de openheid en bereidheid om je te geven. Als je echt een samaya-relatie aangaat, dan moet je daar heel kritisch in zijn, je neemt dan ook een stuk verantwoordelijkheid voor die lineage over. Het breken van die relatie is slecht voor jou maar ook voor de lineage en de leraar.



Praat je over de Dharma op je werk?

Jaaa, ik heb een thanka achter mijn bureau hangen (het liefste zou ik hem vóór het bureau hangen maar dat kan niet). Zeker als ik pas ergens ben begonnen, stellen mensen daar vragen over, en sommigen doen dit uit een gemeente belangstelling. Soms ontstaat er dan een gesprek dat vijf minuten maar ook een uur kan duren. Maar alleen als erom gevraagd wordt.

Ook een van de wijsheden van het Boeddhisme; je moet vragen om onderricht en er wat voor over hebben, als bewijs dat je er ook echt open voor staat. Formeel wordt dan ook om een offer gevraagd voor boeddhistisch onderricht. Meditatie-instructies zijn altijd gratis en tot niets verplichtend, onderricht daarentegen moet je vragen en er een offer voor brengen. Niet om de leraar te belonen maar om aan te geven dat jij je open stelt voor de Dharma. Dat jij de goede conditie hebt. Als verificatie voor de leraar dat hij zaait in een voorbereide akker. En als het goed is wendt de leraar het offer niet aan voor zichzelf maar voor de Dharma.

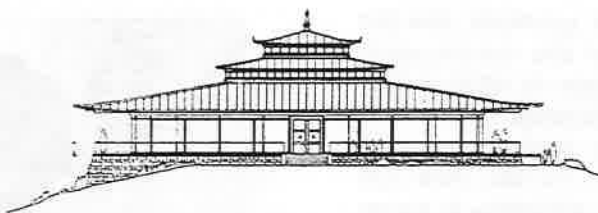
Zelf heb ik moeite om over de Dharma te praten. Volgens mij zal 99% van m'n collega's hier er echt moeite mee hebben.

Nou, dan moet jij er niet op je werk over praten. Dan is dus ook de conditie om erover te praten niet aanwezig; (a) omdat je er zelf niet voor klaar bent, omdat je misschien ook het zelfvertrouwen daar nog niet over hebt, hetgeen heel wezenlijk is voordat je er over kan gaan praten, en (b) omdat de conditie bij degenen die het moeten horen niet aanwezig is en dat moet je ook niet forceren. Je zou er zelfs onverstandig aan doen om het te forceren.

We praten nog wat door over dit onderwerp en komen vanzelf op een hoofdthema van dit gesprek, 'bedrijfsleven, management en Dharma'. We hebben er lang over gepraat. Hier volgt een soort samenvatting.

Voor mij is managen een practice. Zo ontzettend belangrijk daarbij is, en dat leer ik elke dag weer, het kijken naar de motieven van je denken, spreken en handelen. Ik heb zo langzamerhand uit ervaring geleerd dat als je motieven zuiver zijn, dat wil zeggen niet op je ego of eigenbelang gericht, er heel veel vreemde dingen kunnen gebeuren maar dat het altijd op z'n pootjes terecht komt.

Het is voor mij echt een practice in action om op m'n werk de rust te houden, de humor. En om ontvankelijk te zijn voor datgene wat er eigenlijk echt speelt. Om



de zaken telkens weer terug te voeren naar de achterliggende motieven.

Je moet ook geen partij kiezen vanuit je machtspositie, maar vanuit je verantwoordelijkheid voor je personeel. Managen kent 3 aspecten; creëren, onderhouden en vernietigen. Vergelijkbaar met het Hindoe pantheon met bovenin de onkenbare Brahman, die zich deelt in Brahma, de creator, Vishnu, de onderhouder, en Shiva, de vernietiger. Als ik mezelf analyseer dan ben ik een goede creator, een goede vernietiger, maar een slechte onderhouder. Dus heb ik de meeste waarde in verandingsprocessen en daar heb ik mijn werk van gemaakt. Trouwens, een goede interim manager is altijd bezig met het toewerken naar zijn eigen vertrek.

Wat is volgens jou het doel van een onderneming?

Het doel van een onderneming moet zijn het creëren van meerwaarde voor de klanten. De gevolgen zullen dan winst en een zekere mate van continuïteit zijn. Als je de continuïteit te absoluut gaat nemen, en dit als doel op zichzelf gaat stellen, dan ontken je de veranderlijkheid der dingen.

In een onderneming heeft de ondernemer twee hoofdtaken; als eerste dient hij/zij ervoor te zorgen dat er hygiëne in de onderneming heerst; ervoor zorgen dat er op een fatsoenlijke manier, in een zuivere relatie, met elkaar wordt omgegaan. Deze zuivere relatie is nodig zowel intern in de onderneming zélf, als ook tussen de onderneming en de buitenwereld, dus met de klanten en met de omgeving.

De tweede taak van een ondernemer is het levend houden van het inzicht dat de buiten- en de binnenwereld voortdurend veranderen. De relatie tussen die twee (het object van de onderneming) moet dus voortdurend aan verandering onderhevig zijn. Neem dus de goedheid van je product of dienst niet als vanzelfsprekend; wat in deze tijd goed is, is daardoor niet vanzelfsprekend in een andere tijd ook goed, ook niet vanzelfsprekend verkeerd.

Kortom: als je de oorzaak van je succes niet in de gaten hebt, en de veranderlijkheid hiervan niet doorziet, dan loop je op een gegeven moment vast.

Heb je nog een advies voor mensen werkzaam in het bedrijfsleven?

Wees jezelf. En dat heeft niets met bedrijfsleven te maken. De basis van succes in je leven, of van geluk, is jezelf zijn, is zelf-acceptatie; niet jezelf goed te vinden maar open te zijn voor je goede en je slechte

kanten. Dat is ook de basis van het Boeddhisme. Vanuit de zelf-acceptatie krijg je, gewoon van nature, compassie en begrip voor anderen. En compassie en begrip gaan ook weer hand in hand, net zoals Prajna en Upaya (inzicht en vaardig handelen). De Dharma zit zó ongelooflijk goed in elkaar, het is zó wijs. Ik wordt er stil van.

Welke kant zie je jezelf in de toekomst opgaan?

Waar ik de komende jaren veel tijd aan hoop te besteden is het stichten van een boeddhistische universiteit op Lerab Ling, samen met de universiteit van Montpellier. We hebben vier faculteiten gepland: een religieuze faculteit waar een Khenpo-opleiding gedaan kan worden, een filosofische faculteit, een kunst-faculteit en een bedrijfskunde/economische faculteit. En daar moet ik toch wel mee opschieten want in 1996 komt de Dalai Lama hem openen.

Het is nu voor het bestaan van Lerab Ling erg belangrijk dat er regionale activiteiten komen. Wil je geld van buiten hebben dan zul je wat aan die buitenwereld moeten leveren. De universiteit van Montpellier is heel erg geïnteresseerd om samen te werken. Zij kunnen dan de leer- en kennismatvakken verzorgen en wij deinzichtvakken. En als dat lukt

dan hoop ik er over vijf jaar helemaal te gaan wonen.



RETREAT HARROW ON THE HILL, 1993

Om twee maanden na de retraite in Engeland, temidden van de dagelijkse beslommingen en de stress van het stadse leven, iets te schrijven over de retraite in Harrow, een beeld te geven van de atmosfeer en de teachings, valt niet mee. Het is als met een droom. Als je niet meteen bij het ontwaken vast legt wat je in de droom hebt meegemaakt, wat er gebeurde, vervaagt het langzaam. Wat overblijft zijn de grote lijnen, een gevoel, beelden. Het resultaat is een warrig en euforisch verslag van tien onvergetelijke dagen.

De paasretraite, mijn eerste retraite, vond plaats begin april van dit jaar in Harrow on the Hill, gezamenlijk met zo'n 200 andere retraitantes, voornamelijk Engelsen maar onder meer ook Duitsers, Ieren, Fransen en een enkele Nederlander. Het gezelschap was nogal gemengd, niet enkel vanwege de verschillende nationaliteiten maar eveneens wat betreft achtergronden en oudere studenten van Rinpoche tussen vele nieuwe

studenten. Veel mensen werden getrokken door het boek van Rinpoche. Ik kreeg het idee dat een aantal mensen niet in eerste instantie naar de retraite kwam omdat het een Tibetaans Boeddhistische retraite was, maar eerder omdat het boek hen zo heeft aangesproken. Mensen die persoonlijk of via hun werk met doodgaan of het begeleiden van stervenden te maken hebben en voor wie dit boek een nieuwe opening en nieuwe inzichten bracht.

Volgens mij werden we daarom, vooral in het begin heel voorzichtig ingeleid in de Boeddhistische practices en meditaties. Ik heb dit eigenlijk wel als heel prettig ervaren om langzamerhand te kunnen wennen aan de retraite. Weerstand tegen alles wat maar enigzins religieus getint is zitten blijkbaar erg diep.

Dit ging niet ten koste van de diepgang van de teachings. Steeds was er weer de verwondering wat Rinpoche in zo'n gemiddeld drie uur dagelijks kon overdragen. Drie uur lang Engelse teachings, waar ik de volle drie uur lang met alle aandacht en concentratie bij aanwezig was (In alle colleges die ik jarenlang gevolgd heb was een half uur concentratie voor nederlandse lessen vaak al moeilijk vol te houden). En als ik met mijn aandacht even afdwaalde, wat natuurlijk ook gebeurde, had ik toch de indruk dat de teachings op een of andere manier aankwamen.

Verwondering ook over de helderheid, openheid en zachtheid waarmee verwarring en frustraties zich aan me duidelijk maakten en de manier waarop ik dit toe durfde te laten; hoe de omgang met zoveel mensen zo vloeiend verliep; dat onbekenden zo vertrouwd bleken te zijn; etc..

Het was bijzonder om Rinpoche tien dagen achter elkaar mee te kunnen maken. Hij was zo direct en gaf zo veel. Veel mensen hoorde je praten over dat hij zo veranderd was sinds de drie maanden retraite en dat hij zo direct was.

Harrow on the Hill, een buitenwijk van Londen, was de plek waar de retraite plaatsvond. Het is een rustig, echt Engels plaatsje, op een heuvel gelegen, zoals de naam al vermoedt, waar normaliter een jongenskostschool een belangrijke plaats in het sociale leven inneemt. Door de paasvakantie van de school waren de jongens niet aanwezig en werden de school, de diningroom en de guesthouses voor de retraite gebruikt. De verschillende gebouwen lagen een beetje verspreid door het dorp, op loopafstand van elkaar. Ieder had zijn of haar eigen kamer met bed, bureau en kast.

De aula van de school werd gebruikt voor de teachings en meditaties. Deze ruimte was omgetoverd tot de shrineroom. Op het podium bevond zich de eigenlijke shrine, en van hieraf straalde een warme gloed de rest van de zaal in door de vele en enorme *thanka's* die er hingen en de verschillende altaren die er ingericht



waren. Het terugdenken aan die ruimte en de energie die er ontstond door de aanwezigheid van Rinpoche en de practices die er werden gedaan later in de week - vooral de vele Vajra Guru mantra recitaties - is een enorme inspiratie om o.a. practice te gaan doen. Achteraf is het waarschijnlijk nauwelijks verwonderlijk dat ik me van meet af aan thuis voelde in Harrow on the Hill tussen al die 200 onbekende mensen.

Niet alleen Rinpoche, en alle mensen in Harrow hebben de retraite een bijzondere ervaring laten zijn. De mensen die in Amsterdam de wekelijkse Ngöndro cursus geven hebben wat mij betreft een belangrijke bijdrage gehad in het geheel. Hierdoor had ik wat basis kennis en was al heel wat weerstand verdwenen, en kon ik veel opener staan tegenover de teachings in Harrow.

Eveline van IJsselsteyn

VAJRAYANA RETRAITE IN NAARDEN

Telkens weer wanneer de retraitekoorts als een virus door de sangha waart, doemt dat spook op, zal ik wel of zal ik niet? Ofwel, de absurde afweging tussen het volgen van teachings en de stand van een girorekening. Gelukkig kreeg ik vlak voor het einde van de inschrijvingstermijn een onverwachte aanbieding het financiële offer bij elkaar te blazen. Dank aan de *dakini's!*

In Naarden waren alle componenten voor het scheppen van een zuivere omgeving aanwezig; een warme groeps sfeer, ontluikende bossen, mooi weer, de kookkunst van Jen, de klank van pauwen in de verte en een heldere en geïnspireerde Ian, die bereid was naar vermogen alle vragen te beantwoorden. Iedere dag stond er negen uur formele beoefening op het programma met daarin aandacht voor onder meer Vajrakilaya,

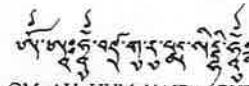
Protectors, Tsok, Rigdzin Düpa, Tendrel Nyesel en het "vierbenige mirakel", dat aan het begin van de retraite opgewekt werd.

's Morgens om zes uur op, dat was voor mij wel even slikken, te meer daar ik aangesteld was om het altaar te verzorgen en zodoende geen ochtend kon verzui- men. Gelukkig maar, want het was de moeite waard. Het viel me op hoe je in de speciale retraite-omgeving absoluut geen moeite hoeft te hebben met dingen waar je in je gewone leven tegenaan zit te hikken, en vice versa. Verbaasd over het enthousiasme waarmee ik uit de veren kwam, waande ik mijzelf af en toe wel een tweebeinig mirakel. Bij het ontvangen van teachings lijkt het erop alsof ik mijn "hongerige geest-mentali- teit" naar believen kan uitleven en wie weet zelfs daar- door kan transformeren. Ik drink en drink en drink, alsof ik me laaf aan die ene borst van Ekazati. Dan weet ik weer dat het lessen van mijn "dharmadorst" een primaire behoefte bevredigt.

Ik herinner me de eerste nacht, op mijn hurken geze- ten, in stilte naar de sterrenhemel starend, nog volko- men onder de indruk van de mudra's en de mantra's, die Eric me geleerd had om het altaar te verzorgen. Ik zag de onmetelijkheid van de hemel en het licht der sterren, dat zovele jaren gereisd had voordat het mijn netvlies kon treffen. Even sluimerde het besef door in een eeuwenlange traditie te staan, die goed is voor ie- der mens, die zich ervoor kan openstellen. Ik voelde me blij en vereerd deel te kunnen nemen aan die bewe- ging van het Wiel, waaraan door Rinpoche met zoveel verve en overgave gedraaid wordt, zoals zijn leraren hem weer voorgingen. In het licht van deze kostbaar- heid; de absurditeit van mijn eigen twijfels en de over- bodigheid van een angst, waarvoor de ruimte meer dan groot genoeg is om ze als hersenschimmen in te laten verdwijnen.

Ian maakte duidelijk dat het bij het herkennen van de natuur van de geest gaat om het vinden van een onver- woestbaar basisvertrouwen, dat reikt voorbij het be- perktebeeld dat je hebt van jezelf en anderen in de we- relid. De tantrische oefeningen zijn daartoe een vaar- dig middel. Hij beschreef het dilemma dat zich kan voordoen als je met tantra in aanraking komt, als dat van: arrogantie, "ik ben de Boeddha", de valkuil van het absolute, versus minderwaardigheidsgevoelens en twijfel, "ik ben geen Boeddha", de valkuil van het rela- tieve. Nu pas zie ik waarom de Ngöndro met de tech- nieken van kyerim, mantra en dzogrim niet alleen het fundament voor het vajravertouwen legt, maar ook een voorbereiding vormt.

Eerst erken je door het nemen van toevlucht je onwe- tendheid. Vervolgens stel je je motivatie bij en actua- liseer je de noodzaak tot purificatie met Vajrasattva. Dan geef je alles weer weg om als een leeg vat de ze- gen van Guru Rinpoche te kunnen ontvangen. Ten- slotte integreer je de uiterlijke leraar met je innerlijk



OM AH HUM VAJRA GURU PEMA SIDDHI HUM.

potentieel en ontspan je in je ware natuur, Rigpa - Gu- ru Rinpoche. Pas nadat je initiatie van je leraar hebt gekregen, heb je toestemming om in de sadhana's je Rigpa onmiddellijk in een boeddhavorm te visualise- ren. Zo is er een graduele opbouw, waarbij door accu- mulatie van beoefening het vertrouwen gesterkt wordt.

Gezeten voor de openstaande deuren van het zonover- goten bostempeltje kostte het me tijdens de Rigdzin Düpa geen moeite om ons in een zuivere omgeving voor te stellen. De kracht van Ian's geleide visualisatie suggereerde dat deze sadhana als een geleide realisatie ervaren kan worden. Voor het eerst kon ik volgen wat er eigenlijk in dit ritueel gebeurt. Het mooie van deze sadhana vind ik dat je niet alleen je Rigpa als Guru Rinpoche visualiseert, maar dat je, om de mogelijke resten van trots en twijfel te doorsnijden, de gehele mandala ook voor je projecteert, als ware het dat Guru Rinpoche in de spiegel kijkt en eer bewijst aan de ruimtelijke helderheid van zijn zuivere reflectie. Zo wordt in deze unie van invocatie en evocatie het abso- lute en het relatieve geïntegreerd. Tijdens deze retrai- te besepte ik dat ik tot nu toe slechts aan de Dharma geroken heb, waar nog een ongekende wereld in het verschiet ligt. Telkens weer lijkt het alsof dagend in- zicht en het besef van onwetendheid hand in hand gaan.

Thuisgekomen mocht ik natuurlijk alras weer mijn ou- de vertrouwde neuroses begroeten: "Hallo! Zijn jullie daar weer?" Toch blijkt me iedere dag weer de prakti- sche relevantie van de definitie van intelligentie, die Ian gaf: het vermogen de flexibiliteit te hebben om ie- der moment de gelijktijdigheid van het absolute en het relatieve te zien. Een ware "eye-opener". Het vertrou- wen in de Dharma dat hij en andere sanghaleden uit- straalden, verdiepte mijn overtuiging dat de boeddha- natuur in ons allen schuilt. Het was alsof in Naarden de echo van Rinpoche's woorden doorklonk: "Rise and ease in the inspiration and confidence of the View".

Opdat een ieder deze potentie moge realiseren, wil ik hierbij allen danken, die deze retraite mogelijk hebben gemaakt, en ook tegende afwezigen zou ik willen zeggen: "Tot de volgende keer!"

Bert van Baar

DE CURSUSSEN

In het jaar 1991 zijn een aantal mensen begonnen met het geven van een cursus in "Meditatie en Ngöndro". Dankzij de enthousiaste opkomst is de cursus in de loop der tijden een steeds grotere plaats in het Rigpa gebeuren gaan innemen.

In 1991 zijn Gisela Prager, Dolly Hayn, Paul Philipsen en Han Welgemoed gestart met het geven van de cursus. Een jaar later is Eric Soyeux erbij gekomen en na de drie maanden retraite Pieter Bouma, Eva Jansen en Willem Bode. In 1993 na de Ngöndro retraite in Wamel zijn voor het eerst tegelijkertijd twee groepen gestart, een gevorderden groep (ong. 12 mensen) en een beginners groep (ong. 5 mensen). Aan het einde van deze cursussen is de beginners groep verder gegaan met een vervolg van 4 lessen over de Ngöndro en de andere groep met een try-out cursus "Grondslagen van het Boeddhisme". In 1993 zijn in Groningen Nynke Valk, Jaap Verhoeven en Anne-Marijke Fliet ook een "Meditatie en Ngöndro" cursus begonnen.



De "Meditatie en Ngöndro" cursus, die in Amsterdam nu bijna drie jaar loopt, is opgezet om een hele gedegen basis te geven van meditatie beoefening en Ngöndro. De nadruk ligt niet zozeer op het overdragen van informatie maar meer op het samen doen van de beoefeningen en op het proeven van de sfeer en de inspiratie. De lessen worden door een team gegeven waarbij iedere keer één persoon een voordracht over de nieuwe stof houdt nadat iemand anders van het team de reeds besproken oefeningen, geïllustreerd met uitleg, geleid heeft. Op deze manier worden de oefeningen steeds weer herhaald en door verschillende personen uitgelegd. Aangezien een ieder van het team op zijn of haar eigen manier in de Dharma en de verschillende beoefeningen staat, geeft dat steeds weer een aanvulling.

De cursus wordt in principe in twee blokken per jaar gegeven waarbij de Ngöndro tot en met Guru Yoga uitgelegd wordt. Bij ieder blok is ook iedere keer een intensieve dag ingepland.

Mensen die de beoefening gezamenlijk gedurende enkele dagen achter elkaar intensief willen doen krijgen daartoe de gelegenheid tijdens de Ngöndro retraite tussen Kerst en Nieuwjaar. Deze is zo langzamerhand een Rigpa traditie geworden en zal dit jaar voor de tiende achtereenvolgende keer plaatsvinden.

In het najaar beginnen in Amsterdam nieuwe cursussen maar de opzet is enigszins gewijzigd. In september begint een cursus meditatie: "Bringing the Mind Home" gebaseerd op het boek van Sogyal Rinpoche "The Tibetan Book of Living and Dying" met uitsluitend instructies over zitmeditatie. In 1994 vindt deze cursus zijn vervolg met een cursus "Meditatie en Ngöndro". In Groningen start in het najaar weer een cursus "Meditatie en Ngöndro" voor beginners en gevorderden.

In het najaar wordt in Amsterdam tevens een geheel nieuwe cursus gestart: "Grondslagen van het Boeddhisme". Deze cursus is gericht op het verstrekken van achtergrond informatie over de manier waarop het spirituele pad gestalte krijgt in het Tibetaans Boeddhisme, met de nadruk op de Nyingma/Dzogchen traditie. De cursus is verdeeld in drie segmenten: Hinayana, Mahayana en Vajrayana. Naast het bespreken van de verschillende filosofieën die aan de verschillende yana's ten grondslag liggen zullen zeker ook de bijbehorende oefeningen gedaan worden, bijvoorbeeld zit- en loop meditatie voor het Hinayana, het ontwikkelen van mededogen voor het Mahayana, en visualisatie oefeningen voor het Vajrayana. In 1994 begint een cursus "Training in Compassie" waarbij over Lojong les gegeven zal worden.

Al deze cursussen vallen binnen het kader van het Internationale Rigpa Curriculum, namelijk de eerste fase, "Basis Boeddhisme" die bedoeld is om aan iedereen in Rigpa een gedegen basis te geven in het onderrecht van Sogyal Rinpoche. Tevens dienen de cursussen als voorbereiding op het volgen van de internationale retraites met Sogyal Rinpoche.

In de volgende fase van het Curriculum, die begint met het toetreden tot de Dzogchen Training, volgt verdere uitleg over het Vajrayana en Dzogchen door senior leerlingen van Sogyal Rinpoche zoals Ian Maxwell en Patrick Gaffney.

Cursussen

Groningen: Meditatie en Ngöndro cursus voor beginners en gevorderden, op donderdagavonden beginnend eind september. Gegeven door Jaap Verhoeven, Nynke Valk, Annemarijke Fliet en Eric Soyeux. Tel: 050-253564.

Amsterdam: Meditatie cursus voor beginners: "Bringing the mind home", 10 woensdagavonden, aanvang 21 september a.s.. Gegeven door Gisela prager, Pieter Bouma en Paul Philipsen.

Cursus: "Grondslagen van het Boeddhisme"; overzicht van de negen yana's, 8 dinsdagavonden, aanvang 28 september. Gegeven door Dolly Hayn, Eric Soyeux e.a.. Tel: 020-6238022.

Lunch Meditaties

Onder het motto "Laat rusten in natuurlijke grote vrede, deze uitgeputte geest" worden er in het centrum vanaf 28 oktober, op vijf achtereenvolgende donderdagmiddagen open lunchpauze meditatie gehouden. De sessies zullen worden geleid aan de hand van het boek van Sogyal Rinpoche door Eva Jansen, Dolly hayn, Eric Soyeux e.a.. Tijd: 12.30 - 13.30 uur.

Vajrayana retraite met Ian Maxwell

Maandag 18 t/m zondag 24 oktober zal Ian Maxwell een Vajrayana retraite leiden in het schitterend gelegen Centrum Heel en Al in Schoorl. De retraite ontvingenstaat open voor mensen die een basis hebben in de Ngöndro.

Ngöndro retraite

Dit jaar vindt de Ngöndro retraite plaats in de naaste omgeving van Zwolle, in het Koetshuis van Landgoed Schellerberg. De retraite is zowel voor beginners als gevorderden. Het begint op 27 december en eindigt op 1 januari.

Over bovenstaande activiteiten volgt t.z.t. uitgebreide informatie.

Cursussen in 1994 (vooraankondiging)

"Meditatie en Ngöndro" in Amsterdam, 10 woensdagavonden, aanvang 2 februari.

"Compassie, het Wensvervullende Juweel" ; Lojong, het trainen van de geest, in Amsterdam, 8 dinsdagavonden, aanvang 8 februari.

MEDEDELINGEN**HET CENTRUM IN AMSTERDAM**

In de maand augustus is Rigpa gesloten. Vanaf de maand september vinden alle Rigpa-activiteiten in het centrum in de Sint Agnietenstraat 22 plaats. De Sint Agnietenstraat is een klein straatje tussen de Oudezijdsachterburgwal en de Oudezijdsvoorburgwal, vlak bij de Oudemanhuispoort en tegenover Rusland. Het centrum is te bereiken met tram 4/9/16/14/24/25 vanaf het station, uitstappen Spui. Het telefoon nummer van

Rigpa blijft hetzelfde: 020-6238022 (vanaf 5 september weer bereikbaar).

VRIJWILLIGERS GEVRAAGD:

Vanaf het moment dat het kantoor klaar is, heeft Rigpa meer mensen nodig om het centrum te bemannen. Naast onderstaande vacatures hebben we ook mensen nodig die de telefonische spreekuren willen verzorgen.

Verzender/ster: beheer Rigpa winkel

Taak: de binnengekomen bestellingen afhandelen (tapes, wierook, teksten, boeken, infopakketten). Bestellingen doen om de voorraden aan te vullen. Bij evenementen de Rigpa winkel runnen.

In bezit van: flexibiliteit, bereidheid om verantwoordelijkheid te nemen.

Inzet: minimaal één dagdeel per week

Vanaf september!

Bibliothecaris

Taak: het bijhouden van de boeken en tapes die uitgeleend worden en het invoeren van nieuw materiaal in de archieflijst. Tevens het nieuwe coderingssysteem toepassen op het oude archief.

In bezit van: kennis van Dharma, systematische geest.

Inzet: minimaal één dagdeel per maand

Vanaf september!

Info voor vrijwilligers: t/m 30 juli, 020-6238022, in september, Xandra Reelick: 020-6253580.

Nederlandse Stichting voor Tibetaanse Geneeswijze

De NSTG heeft af en toe mensen nodig die *verzorger/ster* willen zijn voor Tibetaanse dokters die op bezoek komen in Nederland. De taak bestaat uit: gezelschap houden, koken etc. Hier krijgt u een kleine vergoeding voor.

De NSTG zoekt ook mensen die een Tibetaanse dokter of de vertaler tijdens zijn of haar verblijf eventueel gastvrijheid willen verlenen.

Voor info: 020-6254138

Het Tibetaanse Boek van Leven en Dood

Waarschijnlijk komt de nederlandse vertaling van het boek van Sogyal rinpoche volgend jaar in het voorjaar uit. Op het moment is een comité van Rigpa bezig met de bewerking van de eerste vertaling.

Bezoek Rinpoche

Waarschijnlijk komt Sogyal Rinpoche in de maand oktober weer naar Nederland. Op het moment is er sprake van dat Rinpoche één of twee dagen naar de retraite in Schoorl komt.



Sogyal Rinpoche in het buitenland

Sogyal Rinpoche zal dit najaar, in het kader van het verschijnen van zijn boek in de Duitse taal, een aantal lezingen en seminars in Duitsland geven. Niet al te ver van Nederland vinden de volgende lezingen plaats:

Keulen, 7 oktober; Düsseldorf, 8 oktober; Düsseldorf, 9 + 10 oktober, seminar; Hamburg, 12 oktober.

Van 27 december tot 9 januari vindt in Kirchheim, Duitsland, de winterretraite met Sogyal Rinpoche plaats.

Info: Rigpa Berlijn, 09-49-30-6946433

Op 30 september wordt in Bodhnath in Nepal de incarnatie van *Dudjom Rinpoche* getrouwd. Info: Rigpa London, 09-44-71-7000185

Nieuw Rigpa centrum in Duitsland

In Munchen is in het voorjaar een nieuw centrum gevonden. Het centrum bestaat uit een meditatie ruimte van 70m² en enkele belendende ruimtes. Het adres is:

Rigpa-Zentrum
Nibelungenstr. 11
80639 München

Aktiviteiten andere centra

Woensdag 4 augustus geeft *Master Sheng Yeng Lu* een lezing over Birth, Death and Mental Health. Plaats: Stadsschouwburg Amsterdam. Aanvang: 14.00 uur. Graag een kwartier van te voren aanwezig zijn. Duur lezing: ongeveer drie uur. Entree: gratis.

Master Lu woont nu in de U.S.A. en komt van oorsprong uit Taiwan. Hij is leraar in de Sutra en Tantra tradities van het Boeddhisme en ook in het Taoïsme.

Van 18 t/m 31 augustus zal *Claude Thomas* op verschillende plaatsen in Nederland lezingen en een weekend (28/29) houden.

Twee jaar geleden hield Thich Nath Hanh in New York een meditatie-retraite voor Vietnam-veteranen (Healing the wounds of the war). Eén van hen, Claude,

kwam kort daarna naar de meditatie gemeenschap van Thich Nhat Hanh in Zuid-Frankrijk en bleef daar een jaar. Langzamerhand kreeg Claude vertrouwen in de overwegend Vietnamese gemeenschap en voor het eerst na 20 jaar begon hij te spreken over zijn ervaringen in Vietnam. Vlak voor zijn vertrek vroeg Thich Nath Hanh hem iets te vertellen aande 200 mensen die op dat moment aanwezig waren. Claude was er het levende voorbeeld van dat een lotus uit de modder kan groeien, hoe diep die modder ook is; zijn verhaal was een echte "Dharmataalk". Sindsdien is Claude op vele plaatsen uitgenodigd om te spreken, ook heeft hij twee boeken geschreven. Informatie over de lezingen en het weekend: Eveline Beumkes: 020-6164943.

Op 27, 28 en 29 augustus geeft *Geshe Konchog Lhundrup* een weekend over "De Bodhisattva stadia". Het weekend eindigt met een Compassie-initiatie, gebaseerd op de Boeddha van Mededogen. Plaats: Harmony foods, Herengracht 69, tel: 6253992.

Lama Lobsang Yeshe Rinpoche van de Gelugpa school (Drepung) zal donderdag 14 oktober om 19.30 een lezing geven: "The jewel rosary of an awakened warrior".

Aan de hand van een korte tekst van Atisha zal Rinpoche aanwijzingen geven voor het integreren van de spirituele waarden in de praktijk en hoe een gezond leven te leiden.

Plaats: Isis Maät, Achter Raamstraat 15 Den Haag. Vertaling: Nederlands. Entree: f 12,50.

Lama Lobsang Yeshe Rinpoche zal ook 2 lezingen geven in Groningen, op woensdag 6 oktober ('s middags over de 12 schakels van onderling afhankelijk bestaan, en 's avonds over Tantra). Informatie: Jhananando: 050-276051.

Rigpa Winkel

Boeken

vanaf september verkrijgbaar.

Kosten exclusief porto!

The Tibetan Book of Living and Dying
Sogyal Rinpoche f 50.00

Dzogchen and Padmasambhava
Sogyal Rinpoche f 25.00

Essential Advice on the Practice of Meditation
Sogyal Rinpoche f 11.00

Enlightened Courage
Dilgo Khyentse Rinpoche over mededogen f 27.50

The Excellent Path to Enlightenment
Dilgo Khyentse Rinpoche over Ngöndro . f 25.00

DE DRIE-MAANDEN-RETRAITE 1993

De eerste drie weken van de drie-maanden-retraite zijn achter de rug. Het zijn weken geweest van veel instructie en veel meditatie, vooral op Vajrasattva, en sadhana beoefening, met name Tendrel Nyesel. Rinpoche is ongeveer een week geleden naar Montreal, Canada, vertrokken. Midden juli keert hij terug naar Lerab Ling. Momenteel neemt Ian Maxwell Rinpoche's rol als leraar waar; hij doet dat zeer verdienstelijk. Niet alleen Ian maar ook andere 'oudere' leerlingen gaan steeds meer een actieve rol spelen door het geven van uitleg en het begeleiden van groepsmeditaties.

Verder moet iedereen hier een bijdrage leveren aan het draaiend houden van het huishouden tijdens deze retraite.

Wat het verdere programma betreft, zal het accent in juli op individuele meditatie komen te liggen. In augustus zal Rinpoche zijn Dzogchen-onderricht vervolgen. Veel leerlingen die vorig jaar de drie-maanden-retraite hebben gedaan, zullen speciaal voor die lessen naar Lerab Ling komen.

Thich Nhat Hanh

De retraite van dit jaar is met name bedoeld voor gezinnen met kinderen. Elke ochtend is er een meditatie samen met de kinderen. Speciaal voor hen was de Vietnamese Zen-meditatieleraar Thich Nhat Hanh meerdere dagen op bezoek. Hoewel ik wat onaangename associaties met de zondagsschool van mijn jeugd had, kreeg ik de indruk dat de kinderen het wel leuk vonden wat ze te horen en te doen kregen. Zelf vond ik

de knuffelmeditatie die de kinderen demonstreerden leuk. Het bezoek van Thich Nhat Hanh heeft overigens niet tot opmerkelijke gedragsveranderingen bij de kleintjes geleid. Probeerden ze elkaar aanvankelijk met stenen van het leven te beroven, nu maken ze gebruik van pijl en boog om dat doel te bereiken.

Voor de volwassenen leverde het bezoek van Thich Nhat Hanh waardevolle lessen op in het beoefenen van aandachtigheid tijdens dagelijkse dingen als lopen, eten en naar iemand luisteren.

Het leven in Lerab Ling

Lerab Ling is landschappelijk erg fraai, ik geniet elke dag van het vergezicht vanaf 'de heuvel'. Het weer vraagt een goede constitutie, want het is erg wisselvallig. Het kan hier akelig nat en koud zijn.

Er zijn, schat ik, ongeveer 180 à 200 mensen op deze retraite aanwezig, waaronder veel nieuwe mensen. De Nederlandse kolonie bestaat uit 10 personen: Han, Marlies en Jiskar, Xandra, Rogier, Gerlof, Ramon, Jurgen, Karen en ondergetekende. Het is voor mij prettig om contact te kunnen hebben met oude bekenden en in mijn moedertaal met hen te kunnen praten.

Een van mijn doelstellingen voor deze retraite heb ik inmiddels al bereikt, ik ben gestopt met roken. Een andere doelstelling, het ontwikkelen van meer discipline voor formele meditatiebeoefening, probeer ik de komendemaand dichterbij te brengen.

Met vriendelijke groeten,

Hans Sleeboom.



LIJST VAN ACTIVITEITEN

september

Zondag	5	Ngöndro, 10.00 tot 12.00 uur
Zaterdag	11	Dakini dag, Tendrel Nyesel Tsok, 16.00 uur
Zondag	19	Ngöndro, 10.00 tot 12.00 uur
Woensd.	21	Start Meditatiecursus "Bringing the Mind Home", 19.30 uur
Zaterdag	25	Guru Rinpoche dag, Rigdzin Dūpa Tsok, 10.00 tot 17.00 uur
Dinsdag	28	Start cursus "Grondslagen van het Boeddhisme", 19.30 uur

oktober

(troning van de Karmapa), 10.00 tot 13.00 uur
 Chyentse Rinpoche, Guru Yoga en Vajrakilaya Tsok, 19.30 uur
 Nyesel Tsok, 10.00 uur
 van het centrum op de Sint Agnietenstraat, start met Ngöndro
 te met Ian Maxwell

ing, verjaardag van Jigme Lingpa
 Sogyal Rinpoche misschien 1 of 2 dagen les geven.

Ian, vertrek 16.00 uur
 rdag van Tertön Sogyal, Vajrakilaya Tsok, 19.30 uur
 30 tot 13.30 uur

ot 13.30 uur
 rigpa cursusgevers o.l.v. Maureen Treasure
 dro beoefening vervalt!
 rukpa, Tendrel Nyesel Tsok, 19.30 uur
 13.30 uur
 3.30 uur
 0 tot 13.00 uur
 sok, 19.30 uur
 30 uur

13.00 uur
 Tendrel Nyesel Tsok, 19.30 uur
 9.30 uur
 erijssel)

: 22.
 vindt.

LAATSTE BERICHT

Bezoek Jigmé Phuntsok Rinpoche is één van de reïncarnaties van Tertön Sogyal, de grote

Khenpo Jigmé Phuntsok Rinpoche is één van de reïncarnaties van Tertön Sogyal, de grote

mysticus uit de 19de eeuw, Lerab Lingpa.
 Rinpoche staat bekend wegens het succes van zijn werk voor het herstel van de Dharmma in
 Tibet. Hij heeft aldaar verschillende kloosters opgericht en duizenden monniken en nonnen
 gewijd. Hij heeft meerdere terma's ontdekt. Op vrijdag 3
 september komt hij met zijn gevolg
 van Nederland van 3 t/m 6 september. Op zaterdag 6 september
 van 3 t/m 6 september. Plaats: RAI,
 tel: 020-6794753.

Rinpoche zal op 19 augustus naar Nederland van 3 t/m 6 september. Plaats: RAI,
 op uitnodiging van Vajradhatu naar Nederland van 3 t/m 6 september. Plaats: RAI,
 september geeft Khenpo Jigmé Phuntsok een aantal lezingen geven. Plaats: RAI,
 een Vajrakilaya initiatie en hij zal eveneens een aantal lezingen geven. Plaats: RAI,
 Amsterdam, Jade Zaal. Voor meer informatie: Dharmadhatu, tel: 020-6794753.

Rigpa

Smitz
