



# RIGPA

---

Stichting Rigpa Nederland

Sint Agnietenstraat 22 1012 EG Amsterdam

tel. 020 - 623 80 22

---



---

## SANGHAZORG

DE BEOEFENING VAN MEDEDOGEN

RETRAITES MET KINDEREN

SOGYAL RINPOCHE'S RETRAITE IN 1994

---

## Voorwoord

Beste lezers,

Ditmaal is het thema van dit extra dik winternummer: *sanghazorg*. De sangha - de spirituele gemeenschap - vormt samen met Boeddha - de spirituele meester - en Dharma - het onderricht - de drie juwelen die je helpen op het pad naar verlichting. De laatste tijd legt Sogyal Rinpoche er in het bijzonder de nadruk op hoe belangrijk het is om een goede sangha te vormen. Binnen Rigpa Nederland en ook in internationaal verband wordt er gezocht naar een structuur die helpt om sanghazorg vorm te geven. Zo is het de bedoeling dat er in Nederland voor de sanghazorg een coördinator en een werkgroep komen. Sanghazorg is echter niet alleen de verantwoordelijkheid van een team, maar in feite van de hele sangha: het is samen beoefenen, of de mogelijkheid daartoe scheppen; het is het onderlinge contact; het is werken voor Rigpa; het is elkaar op het pad ondersteunen en oog hebben voor elkaars moeilijkheden; het is steun geven als iemand zich niet lekker voelt; het is op de kinderen passen van iemand die retraite doet.

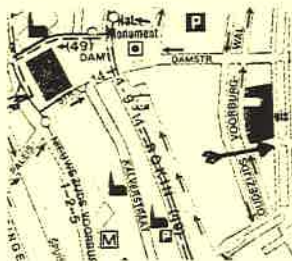
Een harmonieuze en gelukkige sangha scheidt de omstandigheden waardoor het waardevolle werk van Rinpoche en het onderricht in de toekomst in het Westen een vaste basis kunnen krijgen.

Met de artikelen van Sogyal Rinpoche over sanghazorg, het artikel over de sanghadag van 17 oktober j.l. en verslagen van hoe ouders en kinderen het ervaren hebben om samen op retraite te zijn, hopen wij bij te dragen aan een belangrijke wens van Rinpoche: to create a happy sangha!

De redactie wenst iedereen prettige kerstdagen en een gelukkig nieuwjaar!

## Hoe het Rigpacentrum te vinden

Het centrum in Amsterdam is gelegen tussen de O.Z. Voorburgwal en de O.Z. Achterburgwal ter hoogte van Hotel Grand (het voormalig stadhuis).



## Inhoudsopgave

De beoefening van mededogen, lezing door Sogyal Rinpoche .....	3
De Tonglen-beoefening, Jet Kellner .....	5
Visie op sanghazorg, Sogyal Rinpoche .....	7
Sanghadag, Johan Dijk .....	8
Een retraite met kinderen, Els Olthof .....	9
Laurie Jane en Jerome .....	10
Twee gedichten van Sarah .....	11
Drie maanden retraite, Dotty Brandt .....	12
Sogyal Rinpoche's retraite in 1994, Instructies over beoefening en studie, Dzogchen Training en interviews .....	13
Vajrakilaya, Ada de Boer .....	15
Troning Tenzin Yeshe Dorje, Engelbert Verhagen .....	16
Little Buddha, Eric Soyeux .....	17
Mededelingen en aankondigingen .....	17
Rigpa bibliotheek .....	21

## 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  
Sint Agnietenstraat 22  
1012 EG Amsterdam

Aan dit nummer werkten mee: Mark Mathijssen, Nynke Valk, Johan Dijk, Rob van Harrewijn en Eric Soyeux (eindredactie). Foto omslag: Jurgen Gude.

## Openingstijden secretariaat

Het secretariaat is gehuisvest in het Rigpacentrum.

Openingstijden:

Ma. ochtend	09.30-12.30 uur
Ma. avond	19.00-22.00 uur
Wo. ochtend	10.00-13.00 uur
Do. ochtend	10.00-13.00 uur (jan. niet)

Het secretariaat is gesloten van 24 dec. t/m 10 jan.

## DE BEOEFENING VAN MEDEDOGEN

*Een onderricht van Sogyal Rinpoche*

Bij de training in (relatieve) bodhicitta gaat het onder meer om de ontwikkeling van de vier onmetelijkheden, liefdevolle vriendelijkheid, mededogen, vreugde en gelijkmoedigheid. Gelijkmoedigheid komt als eerste en de ontwikkeling van liefde gaat vooraf aan de ontwikkeling van mededogen. Boeddha Maitreya zei tegen Asanga: "Het water van mededogen gaat door het kanaal van liefdevolle vriendelijkheid". Liefdevolle vriendelijkheid betekent dat je anderen geluk toewenst, mededogen dat je wenst dat anderen geen lijden ervaren. Voor de ontwikkeling van liefde zijn twee voorbereidende oefeningen, 'jezelf en anderen als hetzelfde beschouwen' en 'jezelf in anderen verplaatsen'. Deze zelfde oefeningen kan je gebruiken als voorbereiding op Tonglen, de training in mededogen. Over deze twee oefeningen gaat deze les die Rinpoche op 20 juli 1993 in Lerab Ling gaf.



Sogyal Rinpoche in Lerab Ling (Foto: Cliff Venner)

### **Anderen hetzelfde als jezelf beschouwen**

Een krachtige manier om mededogen op te wekken is anderen precies hetzelfde als jezelf te zien. In het Tibetaans wordt dat 'daye njampa' genoemd. Alles wel beschouwd zijn alle mensen hetzelfde, gemaakt van vlees, beenderen en bloed, aldus de Dalai Lama. We willen allemaal geluk ervaren en lijden vermijden. We hebben een gelijk recht gelukkig te zijn. Met andere woorden, het is belangrijk om onze gelijkheid als mensen te beseffen.

Ik heb het gevoel dat dit in zekere zin de sleutel, de eerste stap tot mededogen is. In het algemeen beschouwen we andere mensen als andere mensen. Vooral als we erg zelfzuchtig of egocentrisch zijn, zien we andere mensen bijna als dingen en worden we ongevoelig of zonder mededogen.

Daarom is het zeer eenvoudig, maar erg krachtig de andere persoon niet als een ander persoon, maar als een ander jij, hetzelfde als jij te zien. Net als jij geluk

wilt en niet wilt lijden, heeft de andere persoon die wens.

Vooral als we moeilijkheden hebben of wanneer we zonder mededogen en ongevoelig zijn, is het heel goed de ander hetzelfde als onszelf te beschouwen. In zekere zin opent dat een deur. Er zijn vele boeken aan dit onderwerp gewijd, maar dit is het basisprincipe.

Als je bij voorbeeld moeilijkheden met iemand hebt op wie je gesteld bent, zoals je moeder, vader, man, vrouw, geliefde, vriend of vriendin, kan het heel behulpzaam en bevrijdend zijn om de ander niet in zijn of haar rol van vader, moeder of man te bezien maar eenvoudig als een ander jij. Een ander mens met dezelfde gevoelens als jij, hetzelfde verlangen naar geluk en dezelfde vrees voor lijden. Aan deze persoon denken als een reëel persoon, precies hetzelfde als jezelf, zal je hart voor hem of haar openen en je meer inzicht geven hoe je

hem of haar hulp kunt bieden. Het zal je hart openen voor mededogen. Je zult gevoeliger worden, meer open en met meer begrip.

Als je anderen precies hetzelfde als jezelf beschouwt, zal dat je helpen je relaties te openen en ze een nieuwe en rijkere betekenis te geven. Stel je voor dat de maatschappij en naties elkaar op dezelfde manier beginnen te bezien, dan zouden we het begin hebben van een stevige basis voor vrede op aarde en een gelukkig samenleven van mensen. Als mensen in Bosnië bij voorbeeld zulke consideratie met elkaar hadden, zouden er geen problemen zijn. Dit is de eerste stap, anderen hetzelfde als jezelf beschouwen. Deze beoefening kan je doen en er zijn vele gelegenheden waarvan je gebruik kunt maken.

### **Jezelf in anderen verplaatsen**

De volgende stap in de ontwikkeling van mededogen is jezelf in anderen verplaatsen. In het Tibetaans wordt dat 'daye chewa' genoemd. Als iemand lijdt en je weet niet hoe je kunt helpen, verplaats jezelf dan zonder

voorbehoud in hem of haar. Stel je zo levendig mogelijk voor waar jij doorheen zou gaan als je dezelfde pijn zou lijden. Vraag jezelf af: "Hoe zou ik me voelen? Hoe zou ik willen dat mijn vrienden me behandelen? Wat zou ik het meeste van hen willen?"

Het volgende is een meer traditioneel punt: Als je jezelf in anderen verplaatst, richt je je koestering van het gebruikelijke object, jezelf, op anderen. Jezelf verplaatsen in anderen is zo een zeer krachtige manier om de grip van de zelfverheerlijking en de zelfkoestering van ego op jou te verminderen en zo mededogen de kans te geven.

Dit zijn allemaal voorbereidende oefeningen voor Tonglen. Als je je mededogen geleidelijk ontwikkelt, eerst liefdevolle vriendelijkheid en dan mededogen, zal je in veel opzichten geleidelijk krachtig genoeg zijn om te beginnen met de beoefening van Tonglen.

### Jezelf inspireren.

Wat je kunt doen als je geen werkelijk mededogen voor iemand, die lijdt of in een moeilijke situatie verkeert, voelt, is je in zijn of haar plaats iemand voor te stellen om wie je werkelijk geeft. Stel je je broer, dochter, ouder, man, vrouw, beste vriend of vriendin in dezelfde pijnlijke situatie voor en je hart zal heel natuurlijk open gaan en mededogen zal in je opwellen. Wat zou je liever willen dan hen van hun kwelling te verlossen? Neem nu dit mededogen en breng het over naar de persoon die je hulp nodig heeft. Je zult merken dat je hulp meer natuurlijk is geïnspireerd en dat je het gemakkelijker kunt richten.

Men vraagt mij soms of de vriend of vriendin die je je voorstelt geen schade ondervindt. Integendeel, aan hem of haar denken met zoveel liefde en mededogen kan hem of haar alleen maar helpen en zelfs genezing van lijden en pijn brengen.

Met andere woorden, een vriend, vriendin of een beminde gebruiken als inspiratie om mededogen op te wekken voor iemand anders zal uiteindelijk ook degenen baat brengen, die de bron van inspiratie was.

Maar ook geldt in de woorden van Shakespeare 'De kwaliteit van genade is onbepaald, het valt als zachte regen uit de hemel op aarde: tweemaal zegenend; zegen zij hem die geeft, en hem die ontvangt ... Mededogen is het wensvervullende juweel, zijn heilzaam licht straalt in alle richtingen.

De belangrijkste punten zijn dus 'anderen hetzelfde als jezelf beschouwen', 'jezelf in anderen verplaatsen', en dan een vriend, vriendin of iemand die werkelijk mededogen bij je oproept, gebruiken om je mededogen te

inspireren en dat gevoel te delen met iemand voor wie je mededogen zou moeten tonen, maar tegenover wie je je geblokkeerd voelt.

### Mediteren op mededogen

Er zijn in het leven talloze gelegenheden om op mededogen te mediteren. Op dit moment is er in de Verenigde Staten een enorme overstroming. De Mississippi

is buiten haar oevers getreden. Verschillende staten zijn door de overstroming getroffen, de schade loopt in de miljarden dollars. Het punt is dat erg veel mensen dakloos zijn geworden. Ik keek de volgende dag naar CNN, er was een oude vrouw die zei: "Nu ben ik alles kwijt". Als je het gezicht van zo iemand ziet, die werkelijk lijdt, raakt dat je erg. Er zijn veel van dergelijke gelegenheden. Als je de televisie aan zet, zie je zo veel tragedies en het lijden van de mensen waarvan verslag wordt gedaan. Die situaties kan je gebruiken om mededogen te wekken.

Soms zeggen de traditionele leraren tegen je: "Mediteer op mededogen!", maar je weet niet wat je moet doen. Er is echter een oefening om op mededogen te mediteren. Keer je naar binnen en probeer werkelijk mededogen op te wekken. Als je blijft mediteren op mededogen, ontwikkelt je

mededogen zich steeds meer. Mediteer dus op mededogen, dat geldt vooral voor de harde noten onder jullie.

### Je mededogen richten

Als je diep genoeg op mededogen mediteert, zal er een sterke vastberadenheid in je groeien om het lijden van alle levende wezens te verlichten. Je krijgt een sterk gevoel van verantwoordelijkheid voor dat edele doel. Het eerste wat je doet, is bidden tot alle boeddha's en verlichte wezens, de bodhisattva's, dat alles wat je doet, al je gedachten, woorden en daden levende wezens wel doen en hen geluk brengt. Je kunt bidden: "Zegen me tot nuttigheid". Bid dat je een weldaad bent voor allen die met je in contact komen en dat je hen helpt hun lijden en hun leven te transformeren. Om een concreet voorbeeld te geven, de reden waarom mijn boek zoveel mensen helpt en verandert is ook mededogen. Als er geen mededogen in het boek zat, zou het die kracht niet hebben. In het verleden sprak ik niet zo veel over mededogen. Je hebt het gewoon, je praat er niet over. Maar nu zal ik er steeds meer over praten.

Vervolgens maak je je mededogen universeel. Je richt het mededogen dat je hebt op alle wezens door al je handelingen en je spirituele beoefening aan hun



Z.H. Khempo Jigphun (foto: Joh. Lamby)

welzijn en in het bijzonder hun verlichting op te dragen.

Ik kreeg eens onderricht van Nyoshul Khen Rinpoche, toen hij iets heel eenvoudigs zei: "Mededogen is in wezen dat je een diep verlangen hebt wezens goed te doen. Mededogen is dat je wezens werkelijk goed wilt doen in wat je ook doet. Bodhicitta is in de eerste plaats wezens werkelijk goed doen, wezens helpen. Het tweede punt gaat nog wat verder. Het houdt in dat je je hele leven wijdt aan de verlichting, omdat je beseft dat je door verlicht te worden het beste in staat zult zijn het lijden van wezens te helpen verlichten. Je draagt je verlichting derhalve op. Dat betekent in feite dat je niet alleen werkt aan je eigen verlichting, maar dat jouw verlichting een investering is ten behoeve van de verlichting van alle wezens."

### Mededogen en het spirituele pad

Mededogen ontstaat op natuurlijke wijze als je het spirituele pad op de juiste manier volgt. Om een persoonlijk voorbeeld te noemen, soms voel ik dat ik te weinig mededogen heb. Ik zeg altijd tegen mezelf dat ik niet genoeg mededogen heb. Maar soms ben ik verrast, want wat ik doe, schijnt een zodanig effect op mensen te hebben, dat het mededogend is, hoewel ik me er niet van bewust ben dat ik mededogen heb.

Als je je spiritueel inzet, ontstaat mededogen vanzelf. Je hoeft geen mededogen te voelen om mededogend te zijn. Dilgo Khyentse Rinpoche zegt in dit verband: "Als een bodhisattva alleen maar zijn pink beweegt, doet hij wezens al goed". Een bodhisattva hoeft zich niet in te stellen en te zeggen: "Ik ga mededogen tonen, dit is mijn strategie. Ik ga eerst dit en dan dat doen". Wat hij of zij ook doet, het wordt een weldaad. Want mededogen betekent dat iemand, die werkelijk mededogen heeft, zonder meer wezens goed doet. Daarom moeten we vurig bidden, dat we niet alleen mededogen mogen ontwikkelen, maar dat wat we ook maar doen een weldaad zal zijn voor alle wezens. Vandaar de bede "Zegen me tot nuttigheid".

### Dedicatie

Draag altijd de verdienste van de hulp die je aan anderen hebt gegeven op aan het welzijn van alle wezens. Vandaag bij voorbeeld ontving ik drie mensen die mij wilden spreken en zij begonnen me onmiddellijk te bedanken. Dat was het eerste wat ze deden, ze dankten me vanuit het diepst van hun hart. Als mensen dat doen, raakt mij dat. Ik ben niet alleen geraakt, maar ik bid onmiddellijk daarna, dat ik nuttig mag worden. Ik bid dat ik anderen en meer wezens kan helpen, net als ik deze persoon enigszins kon helpen. Het is altijd mijn bede dat ik anderen en steeds meer mensen kan helpen. Als iemand je bedankt, bid je onmiddellijk, dat je meer wezens kan helpen, in plaats van te zeggen, "Dat is erg aardig van je". Je draagt ook de verdienste van je hulp op aan het welzijn van alle wezens.

## De Tonglen-beoefening

*Een verslag van Jet Kellner*

Ongeveer een jaar geleden, december 1992, maakte ik de afspraak met Nynke, dat ze me een bandje van de Tonglen-lezing van mei '91 zou opsturen. In een vlaag van herinnering en opwelling, voelde ik de behoefte om deze lezing over Tonglen weer te horen. Ik ben een trage Dzogchen student (eigenlijk ben ik dat volgens sommigen niet eens...), mijn commitment laat vaak te wensen over, namen van lama's, mantrawoorden en de inhoud van retraites en lezingen raken snel verloren in mijn geheugen. Op een of andere manier was dat niet het geval met Tonglen.

Ik was dan ook wel teleurgesteld toen het toegestuurde bandje niet het bandje was waar ik op doelde. Maar de lente brak aan en er was zoveel, dat me bezighield, dat ik het erbij liet...

Tot mijn grote verrassing kwam ik weer met Tonglen in contact tijdens mijn twee maanden retraite op Lerab Ling. Ik wil in dit artikeltje niet beschrijven hoe de Tonglen beoefening er precies uitziet. Belangstellenden kunnen dit beter nalezen in het boek van Rinpoche of het via een bandje horen en meemaken.

De kern van de oefening is voor mij het besef dat alles verwijst naar het vermogen om lief te hebben. In dit vermogen is het accepteren, vergeven en weer geven een essentieel proces. Dit kun je doen met je omgeving, je vrienden, familie, of met jezelf. En ten slotte ook met een nog grotere 'onbekende' wereld (hoe ver en hoe groot is afhankelijk van je eigen reikwijdte). Met behulp van de ademhaling ontvang je al het lijden, de zorgen, irritaties (inademing) en geef je je aandacht, je liefde, je mededogen (uitademing).

Ik voelde zo vaak tijdens deze oefening, hoe dit proces me opende en zegende, mijn hardheid verzachtte, mijn verdriet heelde maar bovenal het verlangen om lief te hebben (mezelf en anderen) aansprak als grond van mijn bestaan.

In deze Tonglen-periode zijn heel wat familieleden, vrienden en kennissen op 'bezoek' geweest, maar ook al die vreemde (en vertrouwde) vogels van mijn ego. Het verleden en het heden, het wisselde elkaar af. Soms was het een mederetraiteganger, die ik na de beoefening kon ontmoeten en mijn excuses kon maken of mijn ondersteuning kon bieden; soms was het een ex-vriend, die ik na de beoefening een kaartje zond. Belangrijk was voor mij ook de ervaring, dat mijn moeder voor mij werkelijk een inspiratiebron was, waar ik mijn vermogen om lief te hebben aan kon relateren. Ik realiseerde me daarbij dat allerlei andere personen nauwelijks in aanmerking kwamen, omdat de herinnering aan hun liefde direct overspoeld werd met teleurstelling, woede, verdriet, tekortkoming. Dit betekent zeker niet dat mijn moeder een volmaakt persoon is... nee, wel dat ze er zo vanzelfsprekend altijd zal zijn voor mij, los van alle meningsverschillen, ruzies en conflicten. Ik moest er om huilen, toen ik bedacht wat dit betekende voor mensen, die nauwelijks

moederliefde hebben gekend. Wie kan hen herinneren en inspireren? Rinpoche, Christus...

Wie ben ik als moeder voor mijn kinderen? Waarin ik ook allemaal te kort schiet, ik hoop en bid dat mijn kinderen die liefde in mij zullen blijven herkennen en gebruiken.

Tonglen, maar ook de Lojong lessen, legden voor mij een duidelijke relatie tussen mijn spirituele wortels in het christusdom en de aantrekkingskracht, die Rinpoche als levende leraar op mij uitoefent. Het is het Mahayana aspect (ben ik dat, die dit woord gebruikt? Gebruik ik het wel juist?) dat mij het meest aanspreekt. Verlichting zegt me zo weinig, als dit niet voortkomt uit het zaad van de liefde en niet de vruchten van de liefde voortbrengt.

Corinthiërs 13 komt in me op:

'Al ware het dat ik de talen der mensen en der engelen sprak, maar had de liefde niet, ik ware schallend koper of een rinkelende cimbaal. Al ware het dat ik profetische gaven had en alle geheimenissen en alles wat te weten is, wist, en al het geloof had zodat ik bergen verzette, maar ik had de liefde niet, ik ware niets. Al ware het dat ik al wat ik heb tot spijs uitdeelde en al ware het dat ik mijn lichaam gaf om te worden verbrand maar had de liefde niet, het baatte mij niets. De liefde is lankmoedig, de liefde is goedertieren; zij is niet afgunstig; de liefde praat niet, zij is niet opgeblazen; zij kwetst niemands gevoel; zij zoekt zichzelf niet, zij wordt niet verbitterd, zij rekent het kwade niet toe; zij is niet blijde over ongerechtigheid, maar zij is blijde met de waarheid. Alles bedekt zij, alles gelooft zij, alles hoopt zij, alles verdraagt zij. De liefde vergaat nimmermeer, maar profetieën, zij zullen afgedaan hebben; tongen, zij zullen verstommen. Kennis, zij zal afgedaan hebben. Want onvolkomen is ons kennen en onvolkomen ons profeteren. Daar als het volmaakte komt, zal het onvolkomene afgedaan hebben. Toen ik een kind was, sprak ik als een kind, voelde ik als een kind, overlegde ik

als een kind. Nu ik een man ben geworden, heb ik afgelegd wat kinderlijk was. Want nu zien wij nog door een spiegel, in raadselen doch straks van aangezicht tot aangezicht. Nu ken ik onvolkomen, maar dan zal ik ten volle kennen, zoals ik zelf gekend ben. Zo blijven dan geloof, hoop en liefde, deze drie, maar de meeste van deze is de liefde.'

Ik vind het getuigen van liefde en wijsheid dat Rinpoche deze retraite een nadruk heeft gelegd op Tonglen, Lojong en op sangha care. Bedankt Rinpoche.

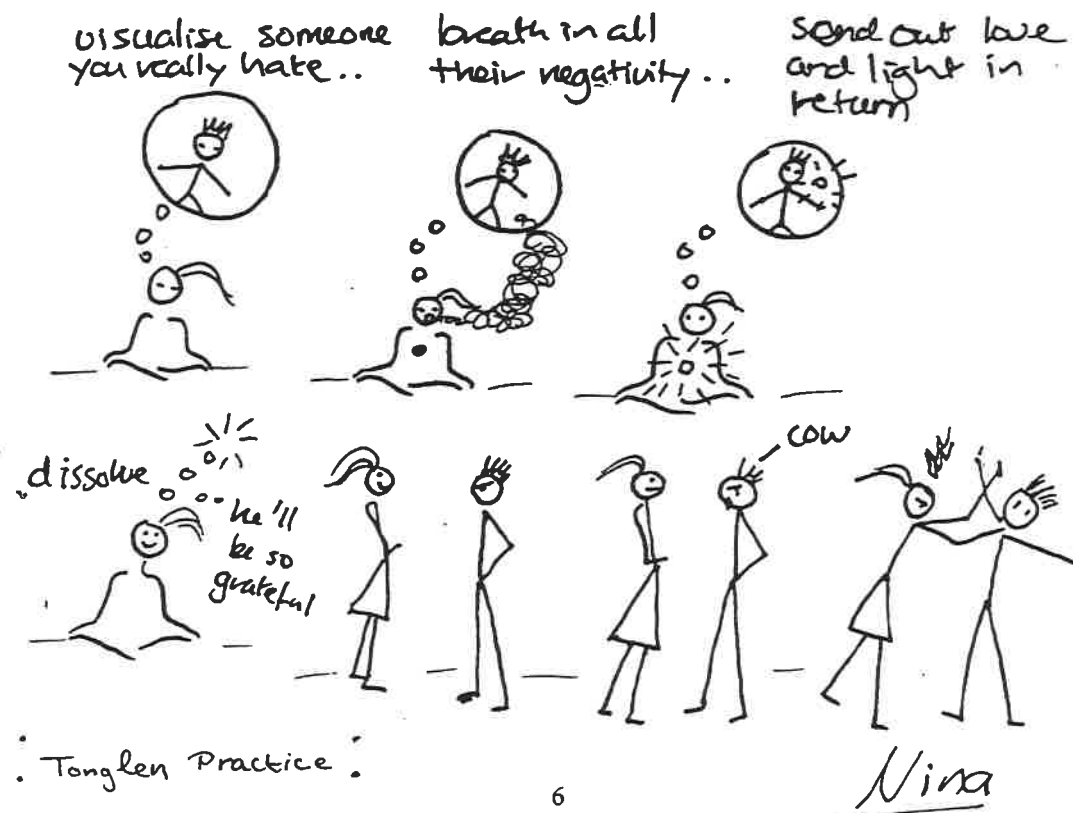
Het heeft zeker zijn effect gehad op mij. Niet alleen wat betreft mijn privé-leven en mijn relatie tot de sangha, ook heeft het mijn visie op mijn werk versterkt. Als consulente in het welzijnswerk ben ik bezig om die verbinding en beweging, 'van binnen naar buiten en van buiten naar binnen' (giving and receiving), te ontdekken, te laten zien en te benadrukken. Dit geldt zowel voor organisaties als geheel als voor afdelingen, voor groepen en voor individuen. Tonglen als inspiratie voor management tools. Tijdens de retraite kon ik ermee oefenen, door mijn betrokkenheid bij de organisatie van de kinderopvang en zijn communicatieproblemen in Lerab Ling. Nu, twee maanden thuis, merk ik dat de stroom niet meer zo helder is, en voel ik hoe ik weer meer verhard. Hoe moeilijk het is om mededogen werkelijk toe te laten en ook concreet en zichtbaar te maken. Ik word weer gevuld met goede voornemens, die voornemens blijven.

Ik glij weg in gevoelens van depressie, zelfmedelijden en eenzaamheid.

Dat... terwijl ik me keer op keer, herinner...

Misschien is dit artikel een goed begin om een Tonglen oefengroep in het leven te roepen?

Een bandje met een geleide Tonglen beoefening is te bestellen in het centrum (redactie).



## Visie op sanghazorg

*(Uit een onderricht van Sogyal Rinpoche over sanghazorg, gehouden in Lerab Ling op 17-8-93)*

Vele malen heb ik erop gewezen hoe belangrijk het is voor de sangha om samen te komen, om zich te verenigen, een échte sangha te zijn. Wat is een sangha? In het leven hebben we vrienden nodig. Sangha is de vrienden op het pad die, als we door moeilijkheden gaan, onze bron van inspiratie en steun zijn. En we hebben deze ondersteuning nodig! Vooral in het westen, waar het leven niet gemakkelijk is. Zoals Z.H. de Dalai Lama vaak heeft gezegd: "in de oosterse maatschappij word je als het ware in de spirituele beoefening getrokken, ook al zou je dit niet willen, in de westerse maatschappij word je uit de beoefening getrokken, ook al wil je graag beoefenen."

Daarom ben ik, na vele jaren van beschouwing, tot de conclusie gekomen dat, als er geen echt sterke, verenigde en blijde sangha is, er een reëel gevaar bestaat dat de lijn van overdracht van het onderricht zich niet zal continueren... Soms vraag ik me af: "Als ik nu dood zou gaan, hoe zou het dan worden?" Weten jullie al hoe jullie deze Leer zullen gaan voortzetten?...

Ik heb al redelijk wat volbracht in mijn leven, maar het hangt van jullie af of dit ook in de toekomst zal blijven bestaan en of het op een zinvolle manier mensen zal kunnen helpen. Jullie zijn mijn kinderen. Ik heb geen andere kinderen of eigen familie.... Alles wat ik bezit, zullen jullie voortzetten. Jullie zijn de erfgenamen van deze wijsheids-traditie. Jullie zullen deel worden van de lijn van overdracht van Garab Dorje.

Deze keer, tijdens deze retraite, wil ik echt iets bereken.... Ik zal jullie het onderricht geven, maar geef mij een goede sangha. Als jullie me echt een geschenk willen geven, dan is dit het grootste geschenk dat jullie me kunnen geven: een sangha die één is. Als je echt iets voor mij wilt doen, doe dit dan. Dat is wat ik aan jullie vraag.

## Over de noodzaak van een actieplan voor sanghazorg

*(Samenvatting uit 'kort advies voor de nationale sangha-bijeenkomsten', gehouden in Lerab Ling op 20 augustus 1993)*

Het doel is duidelijk: aan het eind van deze bijeenkomst (of in ieder geval voor het einde van deze retraite) willen we een helder en praktisch actieplan hebben. We moeten het ijzer smeden als het heet is, nu we nog geïnspireerd zijn.

De 'Grond', de basis is gelegd. Jullie hebben allemaal een glimp van de 'View' gehad. Het Pad is enigszins helder. Door meditatie, door mijn onderricht over



Garab Dorje

integratie en de Lojong-lessen, begrijpen we hoe we verder moeten gaan. Nu is het tijd voor actie.

## Geïnspireerde verantwoordelijkheid

Als jullie samen de beoefening doen, zal ik meer bij jullie aanwezig zijn, evenals de zegen van de lijn van overdracht. Willen jullie de inspiratie en de impuls van deze beoefeningen, van deze retraite, voortzetten?

Dan is het aan jullie een nieuwe sangha, met nieuwe gewoontes en nieuwe manieren op concrete wijze te creëren. Later zul je niet zo verdwalen en zullen obstakels je niet kunnen belemmeren. Als jullie geen plan hebben waarin jullie elkaar kunnen ontmoeten en met elkaar kunnen samenwerken, zullen de dingen weer uiteen vallen.

## Persoonlijke communicatie

Maar om dit te realiseren, hebben we een goed netwerk nodig, goede kanalen, zodat ieders behoeften gehoord worden. Als ik de verschillende landen bezoek, wil ik de mengak, de essentie, van wat er in jullie leven gebeurt. Niet alleen met betrekking tot het werk voor Rigpa, maar ook hoor ik graag hoe het met jullie persoonlijk gaat.

## Onze toekomst

Sommige van jullie hebben gevraagd naar de toekomst van Rigpa. Hoe zal deze eruit zien? De toekomst van Rigpa hangt in grote mate af van wat jullie willen. Het is wat jullie willen, samen met mijn visie, wat ik wil. Jullie behoeftes zijn erg belangrijk voor mij. Jullie weten dat de manier waarop ik werk, is dat ik altijd goed luister naar een ieder van jullie. Daarna breng ik het allemaal samen. Ik vertaal wat jullie hebben gezegd, op een geschikte manier, in actie. Ik neem, net als een

computer, alle informatie in mij op en voeg deze samen in een heldere visie.

Maar je moet niet te egoïstisch of te territoriaal zijn, en je moet geduldig zijn. Je wensen zullen gerespecteerd worden en een plaats krijgen, maar dit heeft tijd nodig. Je moet leren om te geven en te ontvangen zonder angst. Dat is de moed die je nodig hebt; om je langzaam maar zeker, meer en meer, te openen. Dat is wat een Bodhisattva is.

### Het principe van toevlucht:

Het principe van toevlucht is binnen in ons. De Boeddha is in jou. Ik ben een beetje in jullie. Het onderricht en de beoefening zijn in jullie, en de sangha is in jullie. Dus hangt de lijn van overdracht van jullie af. Jullie zouden een geïnspireerd verantwoordelijkheidsgevoel moeten hebben.

Het is van belang om de discussies hierover voort te zetten. Maar het is ook belangrijk om iets te verwezenlijken. De tijd om te blijven hangen in filosofische discussies of in teveel aandacht voor emoties is voorbij. Dat hebben jullie al gedaan. Ik wil dat jullie komen met manieren en methoden om elkaar te helpen, niet alleen spiritueel maar ook op emotioneel en praktisch, alledaags niveau. Goede wil is niet langer genoeg. Jullie moeten plannen maken, nu, terwijl jullie nog 'verliefd' zijn. Als we zorgen voor vandaag en morgen, zal de lange termijn vanzelf komen.

### Sangha is familie

Uiteindelijk luidt de visie voor ons: een familie te worden. We hebben allemaal vrienden en mensen nodig die voor ons zorgen. Ik zou willen dat jullie dit zouden laten doordringen in de hele sangha. Alsjeblieft, doe dit voor mij, en maak het nu zichtbaar.



Sogyal Rinpoche: "It is important that the children do not develop an aversion to the Dharma because they have to compete with it for their parents' attention."

## Sanghadag

*Een verslag van Johan Dijk*

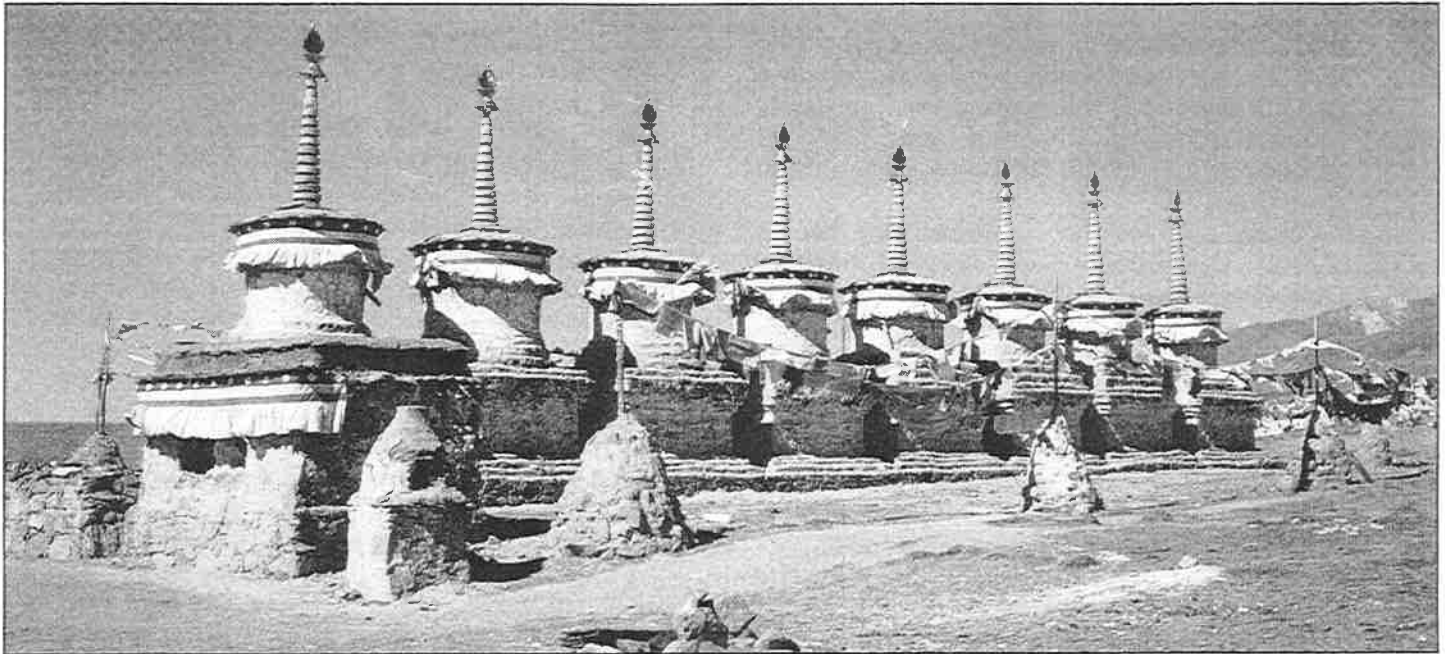
Een fris-heldere dag was ons gegeven de 17 de oktober - sanghadag. Zo leek de atmosfeer er een te zijn van sprankeling, en warmte. Vooreerst werd met name de zonovergoten stoep, maar al gauw toch het Rigpa-centrum zelf aangenaam gevuld met oudere en jongere sangha-leden. Retraite-foto's uit Frankrijk aan de raamzijden en een je tegemoet stralende, door Jaap gemaakte nieuwe schrijn complementeerden de sangha-atmosfeer. Gewekt of gelaafd door koffie of thee volgde het spirituele wekken en laven van de gemeenschap van beoefenaars: de gezamenlijke Ngöndro beoefening.

Na deze wijding, als het ware, van het centrum door de sangha als zodanig, volgde een welkome lunch-pauze. Tijd voor verdere begroeting, bijpraten, naar inspirerende foto's kijken en niet te vergeten een overheerlijk middagmaal. Na aldus op adem te zijn gekomen, vertrokken de kinderen naar een technisch museum en werd door Karen het vierbenig mirakel van de vierstemmige canon briesend en wel van stal gehaald, om met name vrouwe Tara te vervoeren (het zingen van het Tara gebed, red.).

Vervolgens werden de drie tijden van de (Hollandse) Rigpa-sangha doorkruist: Jan-Karel verhaalde van de ontwikkeling van Rigpa van zigeuner-beweging tot doordachte structuur; van Prapoutel tot Lerab Ling, centra in Londen en Parijs en nu: Amsterdam - de ontwikkeling naar bestuur, coördinatiegroep en werkgroepen. Ook de verwachte toestroom van mensen kwam ter sprake. Meer mensen, die bij de sangha betrokken worden. Maar ook naar binnen toe: meer mensen die in aktiviteiten betrokken zouden kunnen worden of raken. Aldus landden wij aan bij Jigmey Phuntsok en Sogyal Rinpoche. Phuntsok Rinpoche vertelde in Lerab Ling dat wanneer er een goede connectie tussen hen zou bestaan, dit een goede tijd voor de Dharma gedurende 500 jaar betekent. Wat ook iets zegt over onze verantwoordelijkheid! Tot besluit dankte Jan-Karel namens de sangha een aantal mensen voor hun grote verdienste in hun werk voor de Rigpa-organisatie.

Nu volgden video-beelden van Rinpoche vanuit Lerab Ling, deze zomer. Hij benadrukt het belang van de gemeenschap van beoefenaars in een leken-sangha en vervolgt: "I'll give you introduction in the Nature of Mind - Why not, what the heck... if you give me a good sangha. A united sangha is the greatest gift you can give me."

Het programma bracht ons na de video het thematisch deel van de dag: sanghazorg. Met een voorgeschreven spreek-/zwijgtijd van 15 minuten per persoon ging men uiteen in door het 'toeval' bepaalde groepjes van drie, om te reageren op de vraag: Wat heb je nodig om je prettig te voelen in de sangha? Het belangrijkste wat mensen te berde brachten was hun behoefte aan steun en inspiratie vanuit de sangha en de behoefte zich



geaccepteerd te voelen. Verschillende vormen van ondersteuning kwamen vanuit de driegesprekken naar voren, zoals:

- ♦ informeel contact (socialiseren), zo leer je elkaar beter kennen.
- ♦ de onderkenning en waardering van elkaars kwaliteiten.
- ♦ gevraagd worden in Rigpa-activiteiten deel te nemen.
- ♦ samen beoefening doen.
- ♦ elkaar helpen stabiel te zijn in beoefening in het dagelijks leven.
- ♦ zorg voor kinderen en Dharma lessen voor hen
- ♦ plaatselijke meditatie- en Ngöndro-cursussen (ook buiten Amsterdam, Groningen) organiseren.
- ♦ regelmatig activiteiten organiseren, zodat het mogelijk is mensen die op hetzelfde pad zijn te ontmoeten.
- ♦ ervaringen delen die men heeft gedurende of vanwege de beoefening.

Tot besluit volgde een door Thich Nhat Han geïntroduceerde theeceremonie, met de teruggekeerde kinderen en Karel als ceremoniemeesters. Een prettige manier om 'mindfulness' en 'awareness' te trainen of op te roepen. Na de 'bell of mindfulness', de stem van de Boeddha, werden door de kinderen koppen thee en delicate hapjes rondgedeeld. Alvorens deze aandachtig tot ons te nemen, wilde er een golvende beweging op van geven en ontvangen, buigen en glimlachen, over en weer. In deze vredige ruimte lieten de kinderen stenen zien, die ze in Lerab Ling hadden gevonden en de meest ontroerende gebedsstenen, gebedsvlaggen en gebedsmolens die ze er zelf hadden gemaakt. Sarah trakteerde ons op een gedicht wat ze heeft gemaakt (zie elders in deze nieuwsbrief) en Ramon, Eva en ik deelden iets van onze retraite-ervaringen in Lerab Ling en Dzogchen Beara.

## Een retraite met kinderen

Alle drie een diep verlangen om te gaan. Misschien verschillend gemotiveerd, hoewel uiteindelijk...

De treinreis was voor Jerome (7½) en Laurie Jane (net 5) al heel spannend. Toen we Nynke en Eric in Roosendaal, in de slaaptrein, ontmoetten, voerde Jerome spontaan een "wrathful-deity-dance" uit: met een turkooizen snoep-oog op z'n voorhoofd geplakt, plastic messen in z'n mond en een walkman om, stond hij wild schokkend op de bank te springen.

Laurie vond 't allemaal prachtig en liet me meteen aan een reisverslag voor haar papa (toen in Indonesië) beginnen.

De volgende dag in Lerab Ling. Een warme ontvangst door de sangha en Rinpoche & retinue. Het voelde echt als weer thuis zijn. Zo vertrouwd. Alleen een beetje een andere sfeer als vorig jaar...

Het was net of ik nauwelijks was weg geweest. Het hele afgelopen jaar was, net zoals de 1992-drie-maanden-retraite, intens geweest. Het was een bewogen jaar voor me geweest, onder andere met relatieperikelen, rommelig op 't werk, financiële beslissingen, ziekte en het overlijden van mijn vader. Het was soms zo moeilijk om zulke gebeurtenissen op die momenten als "purifying" of als "blessings in disguise" te zien, te ervaren.

Ik had er zo'n behoefte aan om weer terug te zijn op Lerab Ling, in Rinpoche's aanwezigheid te zijn. Behoefte aan opheldering, ruimte, rust & eenvoud, weer "schoon" te worden, kracht en inzicht te vergaren.

De rust kon ik wel vergeten (althans fysiek!). Het werd een drukke maar wel speelse en vooral een heel (praktisch) leerzame retraite voor me.

Nu ervaar ik afgelopen retraite ook als een soort verklarende toegift voor de 3MR92. Een link, een brug, die ik nodig had om, wat steviger in m'n vel, te

functioneren in het leven van alledag. Die link werd mede door de kinderen, mijn omgaan met kinderen, gelegd. In retraite ben je je bewuster van je gedrag en relaties als anders. Vooral kinderen kunnen behoorlijk confronterend zijn en het uiterste op allerlei gebied van je vergen.

Het duurde wel even voor ze gewend waren aan de omgeving, de mensen en vooral de crèche. Sommige crèchewerkers hadden er al maanden, weken van voorbereiding voor en werken met de kids opzitten. Hard werken met een minimum aan middelen... zo te horen. De werkers zaten net in een crisis van relatie-, organisatieproblemen. Geen leuk moment om binnen te komen als kind. Ik kon soms wel begrijpen dat ze er, vooral in het begin, met tegenzin heen gingen. Maar meestal kon ik het niet begrijpen: het kinderveld zag er leuk uit: verschillende tenten met verschillende groepen (leeftijd/nationaliteit, activiteit), een schitterend uitzicht, een afwisselend "programma" met spannende wandelingen, zwemmen, vrij spelen, kinderondericht/verhalen, korte meditaties, mantrarecitaties, knutselen, tekenen, computerspelletjes, video's.

Af en toe voelde ik me wel eens wanhopig. Een belangrijk onderricht of een inwijding die dadelijk kon beginnen en twee jengelende kinderen die persé bij me wilden blijven. En uit protest niet mee wilden werken. Dan voelde ik mijn eigen grijpen, dat geestelijk / spiritueel materialisme, en mijn ongeduld zo sterk. Het is dan beter dat verlangen los te laten en vanuit je goede hart te handelen, helemaal daar te zijn bij hen die je op dat moment "nodig" hebben. Meestal bracht ik hen dan zelf naar de crèche en bleef er een tijdje. Toch wel genietend: van het prachtige uitzicht, het spel van de kinderen, soms het kinderondericht van "Onkel Jakob" (knap hoe hij het onderricht naar kinderbegrippen vertaalt!) Als ze zich weer een beetje opgenomen in 't geheel en op hun plek voelden, probeerde ik me van hen los te maken en me weer te richten op het komende onderricht en/of beoefening, inwijdingen. Soms liep ik vanaf het kinderveld via de toekomstige "tempelberg" (voor de kids de "vlaggetjesberg") terug naar de grote tempeltent.

Die plek geeft me iedere keer weer zo'n gevoel van ruimte, kracht en besef van -innerlijke- rijkdom, maar vooral dankbaarheid. Dankbaarheid om in zo'n omgeving, van zo'n leraar, zulk onderricht te mogen ontvangen. Deze keer extra dankbaar om er met de kinderen te mogen zijn.

Net als "grote" mensen worden ook kleine mensen door Rinpoche, door het verblijf op Lerab Ling, de sfeer, door alles wat en door alle leraren die hij ons introduceert, geraakt.

Je ziet ook de kinderen veranderen... soms zo mooi open gaan, ontvankelijker worden, gevoeliger. Laurie voelde zich de meeste tijd heel lekker. Ze wilde soms alleen in haar tent zitten, alleen maar genieten. Ze uitte haar "lekkere gevoel" met vele zoenen en knuffels. Maar soms zag je kids ook door blokkades heen gaan, sterk geconfronteerd worden met hun gewoontes. Dat gaf niet altijd zulke leuke reacties. Vooral niet bij

Jerome. Die "nare gevoelens" projekteerde hij nog wel's op z'n moeder of zus. Z'n leidertjes-direkteursrol of rol van entertainer - uit zijn school/dagelijks-leven - gingen hier vaak niet op. Niemand leek onder de indruk of geamuseerd. De gebruikelijke patronen gingen gewoon niet op. Ik herken mezelf er ook in: je kan je in retraite op bepaalde momenten behoorlijk door elkaar geschud, naakt en kwetsbaar voelen, soms door levens verdriet heen lijken te gaan. Toch lijken sferen en stemmingen nergens sneller te wisselen als tijdens retraites. Je krijgt de kans niet er lang in te blijven. Niet in de bliss van de blessings, noch in de verwondering van de "trap onder je kont" of andere openbaringen! Ik klaagde wel eens dat de kinderen me (m'n energie) opvrat, nu besef ik dat ze gewoon m'n ego aan het opvreten zijn.

Rinpoche reageerde bevestigend op de kinderen, maar we zullen er zelf voor moeten zorgen dat hij ook naar ze luistert, zelf de mogelijkheden, de ruimte en juiste sfeer moeten creëren waarin hij hen kan bereiken. Dit jaar is er echt een begin gemaakt, ook al gingen daar jaren van voorbereiding aan vooraf. Ik voel me heel dankbaar ten opzichte van allen die zich opgeofferd hebben, zich er zo voor ingezet hebben om de kinderen op te vangen en te vermaken. Dankbaar ten opzichte van vele anderen waardoor ook deze retraite weer mogelijk en heel bijzonder was. Maar bovenal dank en eer aan Lama Sogyal Rinpoche, onvergelijkbaar, kostbaar juweel.

Zutphen, oktober 1993  
Els Olthof.

## Wat zeiden Laurie Jane en Jerome zelf over de zomerretraite in Lerab Ling?

### Lerab Ling

Jerome: Leuk, heel groot.

Laurie: Leuk, vooral het traplopen, het klimmen (soms wel 1000 trappen per dag).

### De sangha

Jerome: Kletsoppen, als we op 'n stille plek waren kwam je altijd iemand tegen.

Laurie: Leuk en lief.

### De crèche

Jerome: Saai, maar daar spelen in de varens was wel leuk. We hadden daar een poep- en plasplek en het was spannend als de Duitsers ons achterna zaten en dan door de poep liepen. Het was leuk toen Rinpoche en Ringu Tulku een middag op 't kinderveld kwamen en bij de theeceremonie waren. Ik vond het fijn toen ik de wierook mocht aansteken.

Laurie: Een beetje leuk, in de schommel-autoband hangen als Jerome me keihard duwde vond ik leuk en met zand en water een waterval maken en dan zeep er bij doen, dat mocht

eigenlijk niet. Het was ook fijn om bij Han op schoot te zitten als hij van de Boeddha vertelde. Ook vond ik het fijn als ik alleen in de crèche tent zat te tekenen. Wandelen, vooral klimmen en rennen vond ik fijn. Ik liep voorop.

#### De vlaggetjesberg

Jerome: Mooi uitzicht, het leek net of ik er omver werd geblazen. Ik moest er vaak aan papa denken en aan opa die dood is.

Laurie: Je moet dan heel veel trapjes op, dan liep ik vooruit en verstopte me. Ik voelde me gelukkig op de berg, ik moest wel aan papa denken en miste hem en ook de poes en oma.

#### De grot

Jerome: Vond ik het allerspannendst.

Laurie: Heel spannend, ik droom er weleens over.

#### Het zwemmen

Jerome: Was leuk, ijskoud water. Ik vond het leuk als we nat gespoten werden en als Rinpoche kwam kijken, ik vind ook dat hij al best goed kan zwemmen.

Laurie: Leuk, wel naar als ik steeds uitgleed.

#### De tenten

Jerome: Leuk om in de tenten te wonen. Soms was ik wel bang als mama 's avonds wegging of als het onweerde.

Laurie: Leuk, geinig, leuk om in de tentstokken te klimmen ook al mocht dat niet.

#### Empowerments

Jerome: Voelde heel lekker, vooral de amrit smaakte lekker, daar lust ik wel meer van.

Laurie: Leuk, gaf een gelukkig en blij gevoel, 't leek net of ik een beetje vliegte.

#### Ringu Tulku

Jerome: Hij vertelde leuk, mooie verhalen.

Laurie: Mooie verhalen en ook een beetje knap is hij.

#### Het eten

Jerome: Ene keer wel lekker, andere keer niet, pizza was heerlijk. Al het kabaal in de eetzaal was wel vervelend, wel leuk om met m'n vriendjes te eten.

Laurie: Marcaroni was lekker, de kaas vies, veel geklets in de eetzaal.

#### Tsoks

Jerome: Een keer had ik een hele grote zak vol met snoep.

Laurie: Leuk om geblesst snoep te eten, dat smaakt lekkerder als gewoon snoep.

#### 100 syllable mantra

Jerome: Had ik zo geleerd, dat kwam omdat ome Jacob ons chocolade had beloofd.

#### Verder

Jerome: vond ik de tekens op de weg heel mooi. Ze gaven me kracht. Het leek ook net of ik veel kracht kreeg als ik bij Rinpoche was. Ik vond het leuk dat Rinpoche er ook was.

Laurie: vond ik het jammer dat je bijna geen vogels hoorde, bijna geen getwiet. Ik vind Rinpoche heel lief omdat hij veel aan mensen geeft. Hij zegt steeds iets tegen alle mensen, dat is belangrijk en dat vind ik mooi.

#### *Twee gedichten van Sarah*

*Ik zit*

*ik zit in het duister*

*niks dan donker*

*ik kijk*

*ik kijk in het duister*

*niks dan donker*

*ik luister*

*ik luister in het duister*

*naar het ruisen*

*van de wind*

*naar de druppels*

*van de regen*

*ik weet*

*voor mij, is licht*

*juist daarom*

*doe ik mijn ogen dicht*

*Ik kijk voor me*

*gewoon recht voor me uit*

*ik zie daken met dakpannen*

*en een vogel*

*een mooi klein vogeltje*

*hij hipt wat tussen de daken*

*maar vliegt dan weer weg*

*ik zie bomen*

*en bladeren*

*maar het mooiste*

*wat ik zie*

*zit diep in mij*

*als ik mijn ogen*

*dicht doe*

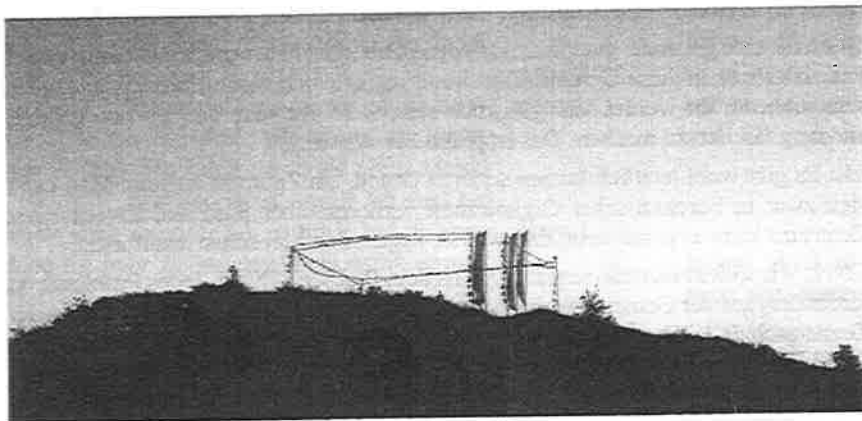
*dan komt het vanzelf*

*en het is zo mooi*

*het is mijn liefde...*

*voor alles wat om mij heen leeft en groeit*

*Sarah (13 jaar)*



'de vlaggetjesberg'

## Drie Maanden Retraite 1993

*Een verslag van Doty Brandt*

Nynke heeft mij gevraagd een stukje te schrijven over mijn ervaringen als ouder tijdens de drie-maanden retraite.

Mijn besluit om te gaan is eigenlijk vrij plotseling gekomen nadat Rinpoche zijn laatste bezoek aan Nederland gebracht had en waarbij mij duidelijk werd dat het ook mogelijk was zes weken te gaan. Problemen als waar moet mijn kind naar toe als ik drie maanden ga, waren opgelost. De zes weken vielen grotendeels in Jiri's vakantie. Ik had niet veel verwachtingen over de retraite alleen wat bedenkingen over hoe Jiri het zou ervaren. Zou hij zich amuseren? Zou het hem niet vervelen als hij bijvoorbeeld stil zou moeten zijn? Het was per slot van rekening ook zijn vakantie en wij hadden eerst een vakantie naar Turkije gepland. Maar Jiri zelf had er zin in, vooral omdat Jiscar, een vriendje (ook van zijn school) er ook zou zijn.

We kregen na aankomst samen één tent in plaats van twee, dat was even wennen, maar de tent was wel heel ruim vergeleken met onze eigen mini-lichtgewicht tent.

Dus geen beoefening in de tent maar in de tempel-tent, wat later ook heel prettig bleek te zijn. Jiri voelde zich meteen op zijn gemak, hij had veel, vooral Nederlandse vriendjes, waarmee hij alleen op stap ging, in de boshut, of stenen zoeken, frambozen om jam van te maken, zwemmen, veel want het was mooi weer.

Toen ik hem na een week vroeg of hij liever naar Turkije gegaan was, zei hij heel beslist dat de retraite veel leuker was omdat hij hier veel vriendjes had. Mijn tijdschema was ook goed in overeenkomst met dat van Jiri.

's Morgens zes uur, beoefening met prostraties, dan douchen en Jiri wakker maken, dat moest wel vlug gebeuren. Samen ontbijten met andere ouders en kinderen.

Van negen tot kwart over negen kinderbeoefening (hier waren ook veel volwassenen bij) in de tempel,

om de dag met Ringu Tulku en met een spannend verhaal. Het was fantastisch hoe hij met de kinderen omging, zo echt kind-gericht. Na afloop konden de kinderen vragen stellen en luisterde hij vol geduld naar allemaal en had ook reuze plezier met de oplossingen die de kinderen bedachten (de baas mocht de ezel niet dragen en de ezel de baas niet want dat was zielig, dus bedachten de kinderen om rollerskates aan de voeten van de ezel te binden en hem zo vooruit te trekken). Na afloop wilden de kinderen hem iedere keer allemaal een hand geven

(sommigen zelfs twee keer). Ik vond de beoefening voor de kinderen heel belangrijk omdat ze daardoor opgenomen werden in de retraite.

Hierna gingen ze tot een uur naar het kinderveld en kon ik in alle stilte Tonglen en Vajrakilaya beoefening doen en eten in alle rust.

Om een uur was de stilte afgelopen met de komst van de kinderen en hielden we gezamenlijke pauze: zwemmen, wandelen of Jiri ging alleen op stap.

De crèche begon weer om half vier à vier uur en dan ook het onderricht voor ons. Half zeven waren de drukke maaltijden met de kinderen, maar niet alleen de kinderen waren druk. Na het eten gauw Jiri laten douchen en in bed gestopt met een verhaaltje waardoor ik wel een kwartier of meer te laat kwam op de avondbeoefening, maar een tevreden kind is ook belangrijk.

De hele retraite was ik me ervan bewust hoe gemakkelijk het was met zo'n groot kind die zo lekker z'n eigen gang ging waardoor ik in staat was beoefening te doen en onderricht te volgen, en hoe moeilijk het vroeger was toen hij nog klein was. Je leert het daardoor meer te waarderen en niet als vanzelfsprekend aan te nemen dat je erbij kan zijn.

Ik heb het ook fijn gevonden dat Jiri bij mij was, hij is een deel van mijn dagelijks leven thuis en dingen die we op de retraite leerden konden al in het omgaan met elkaar toegepast worden. Jiri was een soort brug tussen de retraite en de situatie thuis.

Niet ik alleen veranderde maar ook de kinderen. Het gemak waarmee ze zich inpasten in al de regeltjes van stil zijn en plekken waar ze niet mochten spelen; heel moeilijk voor een kind.

Het Tsok gebed voor het eten konden ze het beste.

Jiri leerde om makkelijk dingen te delen, natuurlijk waren er ook wel ruzietjes, maar de kinderen speelden heel goed met elkaar; de retraite werkte bij hun ook door.

Natuurlijk zijn er ook ouders geweest die het wel moeilijk hebben gevonden met hun kinderen samen te zijn, vooral met kleine kinderen, maar mijn ervaringen waren heel positief.

## Sogyal Rinpoche's retraite in 1994

### Instructies over het doen van beoefening en studie

#### Over de Dzogchen Training en Dzogchen Training interviews.

*Onderstaand stuk is samengesteld uit verschillende brieven en faxen uit het buitenland. Voor meer uitleg over Rinpoche's retraitejaar en de beoefeningen die je kunt doen, is er een uitgebreide brief in het engels bij Rigpa beschikbaar. Bel even als je een copie wilt!*

Zoals velen van jullie weten zal Sogyal Rinpoche in 1994 geen publieke lezingen geven en een persoonlijke retraite en retraites met de sangha houden. De reden hiervoor is dat voor Rinpoche vanuit astrologisch oogpunt het komend Tibetaanse jaar als ongunstig jaar beschouwd wordt. Sogyal Rinpoche zelf heeft meerdere malen gezegd dat er voor ons geen reden is om ons ongerust te maken en dat hij gebruik maakt van deze gelegenheid om de adviezen van zijn leraren op te volgen en minder te reizen. In de vrijgekomen tijd wil hij langere tijd op één plek blijven en persoonlijke retraite doen.

Tijdens de retraite in Duitsland zal definitief besloten worden waar Rinpoche volgend jaar zal verblijven en voor hoe lang. Hoewel er nog helemaal niets besloten is, lijkt het erop dat Rinpoche zijn retraitejaar zal beginnen in Sikkim waar Khandro verblijft. Daarna zal hij naar het Dzogchen Klooster in India reizen, dan gaat hij naar Dzogchen Beara in Ierland waar een aantal mensen voor één jaar in retraite zullen gaan. Deze zomer zal Rinpoche verblijven in Lerab Ling. Vervolgens zal Rinpoche naar Californië gaan.

#### Steun voor Rinpoche

Hte komende jaar zal voor Rinpoche en de hele sangha van cruciaal belang zijn. Daarom heeft Rinpoche zijn leerlingen gevraagd het komende jaar speciaal beoefening voor hem te doen en langzamerhand over de hele wereld een echte 'practice sangha' te creëren. Aan de hand van divinaties is aan verschillende lama's gevraagd wat het beste is om voor Rinpoche's lange leven aan beoefening te doen.

Het is bijvoorbeeld mogelijk voor mensen om de belofte te doen om vanaf nu tot het eind van het volgende Tibetaanse jaar (ong. tot maart '95) een bepaalde beoefening op gezette tijden te doen, Bijvoorbeeld de Riwo Sangchö beoefening één keer per maand op nieuwe maan of gedurende de 15 dagen van de wassende maan.

De divinaties van Dodrupchen Rinpoche, Trulshik Rinpoche en Z.H. Sakya Trizin geven aan dat het belangrijkste is dat we gezamenlijk 100 miljoen Vajrakilaya mantra's afmaken vóór het Tibetaans nieuwjaar.

Deze mantra-accumulatie is na het volbrengen van de 100 miljoen Vajra Guru mantras in 1992, aan het einde van de drie-maanden-retraite, begonnen en met z'n allen zijn we nu ruim over de helft. Het is de bedoeling dat we volgend Tibetaans jaar nog een keer gezamenlijk 100 miljoen Varakilaya mantras doen. Een aantal mensen hebben op de drie-maanden-retraites in 1992 en 1993 de beslissing genomen om voor de rest van hun leven dagelijks, voor het lange leven van Sogyal Rinpoche, de beschermersbeoefening van Eka-zati te doen.

Volgens een recente divinatie van Trulshik Rinpoche is het o.a. heel goed om met z'n allen op tsokdagen samen te komen en de Tendrel Nyesel tsok te beoefenen samen met Narak Kong Shak (Confession and Fulfilment) beoefening. Dit is niet alleen belangrijk om tijdens het volgende jaar te doen maar ook vooral nu, zoals de divinatie uitwijst, voordat het nieuwe jaar begint.



Andere beoefeningen die aangeraden worden zijn:

- ◆ The verse of the Eight Noble Auspicious Ones
- ◆ Prayers to Guru Rinpoche for Removing Obstacles and Fulfilling All Wishes
- ◆ Tara
- ◆ Sengé Dongma and Averting Obstacles
- ◆ Rigdzin Düpa with the Long Life Practice

In het algemeen is het allerbelangrijkste wat we kunnen doen, een zuivere en open houding te bewaren naar Rinpoche, de sangha en het onderricht en Rinpoche zoveel mogelijk te ondersteunen in zijn werk: Sogyal Rinpoche is nu gekomen op een moment in zijn leven dat zijn werk in grote mate vruchten begint af te werpen. Met het uitkomen van het boek heeft zijn werk een omvang gekregen die we ons moeilijk voor kunnen stellen. De periode die nu voor ons ligt draagt een ongelooflijk potentieel in zich en Rinpoche vraagt ons om hiervoor klaar te staan net zoals hij ervoor klaar staat. Er is niets wat Rinpoche meer inspireert en vreugde geeft dan te zien hoe het onderricht en zijn werk mensen echt helpt en het is zeker niet de bedoeling dat Rinpoche minder onderricht gaat geven! Hoe meer we Rinpoche kunnen ondersteunen met zijn Visie het onderricht naar het westen te brengen, des te meer energie en vervulling het hem brengt.

#### Beoefening

Als je graag meer beoefening voor Rinpoche wilt doen, en je vindt het leuk om samen met anderen de beoefening te doen kun je met mensen die bij je in de

buurt wonen een oefen- en studie-groepje vormen. Als je in de buurt van Amsterdam woont kun je naar de samenkomsten komen die regelmatig worden georganiseerd. Soms komen daar ook een periode lang een aantal mensen samen om 's ochtends de Ngöndro te doen. In Groningen is ook een groep die iedere woensdagavond samenkomt om de Ngöndro te doen. Mocht het het geval zijn dat je een groepje vormt en een tijd lang een bepaalde beoefening voor Rinpoche wilt doen dan is Rinpoche daar erg benieuwd naar en kun je het hem laten weten door het aan het secretariaat van Rigpa door te geven (contactpersoon Eric).

### Studie

Als je langzaam het onderricht deel van je wilt laten worden, zullen beoefening en studie hand in hand moeten gaan om resultaat te brengen. Sogyal Rinpoche heeft gezegd dat zijn stijl van onderricht geven vrij snel gaat, en dat als we het onderricht dat hij geeft willen integreren, het heel belangrijk is om steeds weer het materiaal dat je ontvangen hebt te bestuderen en vooral de hiaten in kennis die je bij jezelf aantreft aan te vullen.

Op het moment worden er in Amsterdam cursussen gegeven. Deze zijn volgens het internationale Rigpa Curriculum opgezet. Dit heeft de volgende vier onderdelen als basis: Meditatie; Ngöndro - de voorbereidende beoefeningen voor tantra; het ontwikkelen van Mededogen en; Grondslagen van het Boeddhisme (uit-eenzetting over de graduele opbouw van het pad naar verlichting). De cursussen zijn niet alleen bedoeld om beginners basiskennis te geven over het Tibetaans boeddhisme maar zijn in zekere zin voorwaarden voor het volgen van de Dzogchen Training.

### Dzogchen Training en de interviews

De Dzogchen Training is bedoeld voor mensen die een verbintenis met Sogyal Rinpoche willen aangaan en zijn onderricht volgen 'tot het einde' (verlichting). Als je een hart-connectie met Rinpoche en zijn onderricht voelt, is toetreding tot de Dzogchen Training niet de enige manier. Rinpoche zegt altijd tegen mensen die hem willen dat het goed is naar retraites te komen en dat het belangrijk is door te gaan met het doen van beoefening en het bestuderen van het onderricht. Onlangs wees Rinpoche erop dat het voelen van een hart connectie niet automatisch betekent dat je er aan toe bent een 'Commitment' aan te gaan. Wanneer de eerste verliefdheid op de dharma door het 'kitchen sink level' heen rijpt tot een steeds groter wordend besef dat dit 'Het' is, kun je van een 'commitment' beginnen te spreken.

De Dzogchen Training is zeker geen paspoort om 'hoog' geheim onderricht te ontvangen van Rinpoche

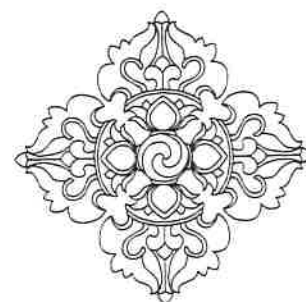
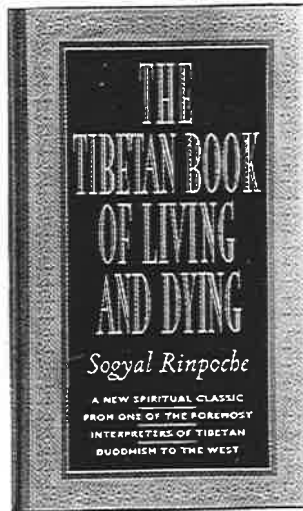
of een interessant stadium in je spirituele beoefening of het toetreden tot een elite club. Soms laten mensen zich meeslepen door de sfeer van een retraite, raken over-enthousiast en merken pas bij het thuiskomen en de confrontatie met de dagelijkse werkelijkheid dat ze toezeggingen gedaan hebben die ze niet waar kunnen maken.

Daarom wordt er altijd met iemand die de Dzogchen Training wil gaan volgen een interview gehouden waarin de geïnterviewde wordt voorbereid op een persoonlijk interview met Rinpoche en waarin uiteengezet wordt wat het volgen van de Dzogchen Training werkelijk inhoudt, zoals bijvoorbeeld:

- ♦ Zo regelmatig mogelijk Dzogchen Training retraites volgen.
- ♦ Zo regelmatig mogelijk contact houden met de sangha en Rinpoche.
- ♦ Eventueel aansluiting zoeken bij een Dzogchen Training groep.
- ♦ Het volgen van de verschillende Rigpa-cursussen om een goede basis te krijgen in het onderricht van Rinpoche.
- ♦ In gedachte houden om op de lange termijn voor jezelf de mogelijkheid te scheppen om een drie maanden retraite te volgen en je er met studie en beoefening op voor te bereiden (de volgende retraite is in '96 of '97)
- ♦ Het aangaan van een maandelijks financieel commitment om Rinpoche's werk te ondersteunen.

Uiteraard zijn deze voorwaarden afhankelijk van de persoonlijke situatie van ieder persoon en moeten deze op zich nooit iemand tegenhouden om de 'commitment' aan te gaan.

Wat wel een voorwaarde is, is dat Sogyal Rinpoche, na het Dzogchen Training interview, met ieder nieuw lid persoonlijk kennis maakt voordat deze officieel tot de Dzogchen Training kan toetreden. Iedere als zodanig begrepen 'toezegging' van Rinpoche in een groep, in de wandelgangen, tijdens de inspiratie van het onderricht kan niet als een persoonlijk interview met Rinpoche gezien worden.



## Vajrakilaya

Onderstaand ingezonden stuk staat in het kader van een serie artikelen die over de iconografie van het Tibetaans boeddhisme gaan. Tot nu toe hebben we Manjushri, de boeddha van wijsheid en Tara, de vrouwelijke boeddha van mededogen besproken. Dit keer bespreken we Vajrakilaya, de manifestatie van de toornige activiteit van alle boeddha's. In het tantrisch boeddhisme is het van essentieel belang om initiatie te ontvangen voordat je de beoefening kan doen. Dit geldt in het bijzonder voor beoefeningen van toornige boeddhavormen zoals bijvoorbeeld Yamantaka, Hayagriva, Singhamukha, Vajrakilaya etc. Het is daarom zeker niet de bedoeling dat men aan de hand van dit stuk de beoefening van Vajrakilaya gaat beoefenen, de redactie.

De beoefening van Vajrakilaya is een sadhana. Tijdens de beoefening van een sadhana ben je een bepaalde boeddhavorm. Je essentie, je ware aard is niet te scheiden van die boeddhavorm. Je visualiseert dus eigenlijk wat je fundamenteel al bent. De sadhana-beoefening helpt je om je onzuivere visie te transformeren in de pure dimensie, of de 'mandala' van de betreffende boeddhavorm. Je overstijgt je dualistische manier van waarnemen. Je beschouwt je gehele omgeving, en nog liever het hele universum, als puur en volmaakt. Wanneer de formele meditatie is afgelopen, verblijf je in deze staat.

De Vajrakilaya werd beoefend door een aantal leerlingen van Guru Rinpoche. Een van hen was Yeshe Tsogyal die door middel van de Vajrakilaya de gave ontwikkelde om leven in een dood lichaam terug te brengen, evenals Nanam Dorje Dudjom, die later incarneerde in Tertön Sogyal - die op zijn beurt weer de 'voorganger' is van Sogyal Rinpoche.

Er zijn veel verschillende vormen van Vajrakilaya-beoefening. Ook de visualisatie van Vajrakilaya is niet altijd precies dezelfde. Zo heeft bijvoorbeeld de Vajrakilaya van Jamyang Kyentse Chökyi Lodrö zes armen en die van Tertön Sogyal - degene die wij meestal beoefenen - slechts twee armen.

De Vajrakilaya-sadhana werd en wordt veel in de Sakya- en Nyingma school beoefend en is derhalve ook voor ons van belang. Ook al omdat Vajrakilaya werd beoefend door Dudjom Rinpoche, evenals door Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, beiden leraren van Sogyal Rinpoche.

De Vajrakilaya is een toornige boeddhavorm. Maar zijn toorn is geen gewone toorn. Het is de toorn die ontspringt aan onze boeddha-natuur en die zich richt op de obstakels die onvermijdelijk uit onze dualistische zijns-toestand voortkomen. In plaats van toorn zou je ook kunnen zeggen dat er een ongelooflijk sterke uitstraling van energie plaatsvindt. Vajrakilaya vertrappt een vrouwen- en een mannenfiguur onder zijn



Vajrakilaya

voeten. Hiermee wordt het overstijgen van dualisme symbolisch weergegeven.

Wanneer je Vajrakilaya beoefent, word je normale, illusoire waarneming doorgesneden. Het 'wapen' dat daarbij wordt gebruikt, is de purba (kilaya), een driekantige, korte dolk. De drie zijdes symboliseren de drie kaya's: Nirmanakaya, Sambhogakaya en Dharmakaya. De gehele purba symboliseert je oorspronkelijke staat, je Rigpa. In de purba komt de activiteit van alle boeddha's bijeen. Wanneer je gezegend wordt met een phurba, wordt dat dan ook als een zeer sterke zegen beschouwd. Het is dit machtige wapen waarmee Vajrakilaya de drie vergiften - afkeer, begeerte en onwetendheid - doorsnijdt. Daardoor ontstaat de ruimte voor het ervaren van Rigpa, je boeddhanatuur.

De Vajrakilaya wordt beschouwd als een uitzonderlijk sterk werkende beoefening. Het kan helpen om te gaan met zeer sterke emoties, emoties die met behulp van andere beoefeningsvormen niet zo makkelijk gehanteerd kunnen worden. Te denken valt aan emoties als woede, arrogantie en paranoia. Ook wanneer dergelijke emoties in een sangha spelen is het goed dat een ieder de Vajrakilaya sadhana beoefent. Er wordt dan gewerkt met de eigen negatieve energie: de 'vijand' is niet buiten maar binnen. Door de beoefening van Vajrakilaya worden dergelijke problemen opgelost. Bovendien wordt de toewijding voor de leraar sterker.

De Vajrakilaya is zo'n krachtige beoefening dat er wordt verteld dat de mantra het hele universum kan doen schudden. Wanneer je deze mantra zegt, gaan er rillingen door de wereld van de negatieve krachten. Vooral in deze tijd waarin negativiteit heel sterk is - denk aan de oorlog in voormalig Joegoslavië en dichterbij huis: vooroordelen ten opzichte van elkaar, onbegrip - is het belangrijk dat compassie ook vergezeld gaat van kracht. Onze geest heeft - om met Dzongsar Khyentse te spreken - een wilde temmer nodig.

De kracht van de Vajrakilaya beoefening is zo groot dat het niet voor niets was dat Padmasambhava juist deze meditatie gebruikte toen hij de vijanden van het boeddhisme in Tibet aan zich wilde onderwerpen.

Vanwege de intensiteit van de Vajrakilaya beoefening is het, als je de beoefening veel doet, vaak nodig om daarnaast Guru Yoga te beoefenen.

Waar Vajrasattva liefde en zachtheid uitstraalt, daar belichaamt Vajrakilaya meer een toornige vorm van compassie. Vajrakilaya werkt dan ook met het krachtig zuiverende beeld van het vuur van wijsheid, terwijl Vajrasattva wat milder werkt met behulp van de nectar stroom.

De Vajrakilaya transformeert sterke emoties ofwel: transformeert de energie van de vijf boeddhafamilies in verschillende wijsheidsvormen. Zo wordt de arrogantie van de gele boeddhafamilie getransformeerd in de wijsheid van gelijkmoedigheid. De kleur rood staat voor begeerte dat wordt getransformeerd in de wijsheid van onderscheidend gewaarzijn. Achterdocht wordt omgezet in allesvolbrengende wijsheid (groen licht), woede in helderheid of spiegelende wijsheid (wit licht) en tenslotte onverschilligheid, onwetendheid in de wijsheid van het absolute (blauw licht).

Nog duidelijker is het transformerende aspect terug te vinden in de attributen van Khorlo Gyendepma. Zij is de consort van Vajrakilaya en is een toornige vorm van Tara.

De chakra boven op haar hoofd verwijst naar Dharmadatu, absolute wijsheid. Haar oorringen naar onderscheidend gewaarzijn, de band om haar hals naar wijsheid van gelijkmoedigheid, haar arm en enkelbanden naar spiegelende wijsheid en haar gordel naar allesvolbrengende wijsheid.

De hart-lettergreep van Vajrakilaya is de blauwe HUNG, net zoals bij Vajrasattva. HUNG symboliseert de wijsheidgeest van alle boeddha's. En het is compassie die de essentie van de geest van alle boeddha's. Het visualiseren van HUNG activeert compassie die bij uitstek het 'grote wapen' is in het transformeren van emoties als arrogantie en woede. De blauwe kleur symboliseert de onveranderlijke staat van Dharmakaya, het absolute. Wanneer vanuit de HUNG licht

uitstraalt, worden alle verschijnselen gepurificeerd. Je straalt dit blauwe licht ondermeer uit naar je leraar en je sangha, waardoor je relatie met hen gezuiverd wordt. En ook straal je dat licht uit naar alle negatieve energikēn, zoals je eigen stemmingen.

Wanneer je op het eind van de sadhana de visualisatie oplost, rust je geest op het Dharmakaya-niveau. Je bent volledig in het hier-en-nu. Wanneer in deze staat gedachten opkomen, realiseer je je dat deze niets anders zijn dan de wijsheidsgeest van Vajrakilaya. Alle verschijnselen vormen zijn dans en zijn gevolg.

In deze herkenning van de staat van Dzogchen kun je dan verblijven.

*Ada de Boer*



De nieuwe incarnatie van Dudjom Rinpoche, Tenzin Yeshe Dorje

### **Troning van Tenzin Yeshe Dorje Rinpoche, de reïncarnatie van Jigdral Yeshe Dorje, Z.H. Dudjom Rinpoche.**

*Een door de redactie aangevuld verslag van Engelbert Verhagen.*

Op 30 september 1993 vond in Baudhanath, Kathmandu, de tronings ceremonie (installation) plaats van de tweede incarnatie van de grote tertön Dudjom Lingpa. Z.H. Dudjom Rinpoche, de eerste incarnatie van Dudjom Lingpa, was eveneens een tertön en op latere leeftijd werd hij geaccepteerd als het hoofd van de Nyingma traditie van het Tibetaans boeddhisme. Hij was een alom gevierd en gerespecteerd meester met duizenden discipelen in India, Nepal en Tibet. Hij overleed in 1987 in Frankrijk (Dordogne) en er wordt gezegd dat hij de 49 dagen van de bardo in samadhi verbleef voordat hij zijn lichaam verliet. Zijn lichaam verblijft nu in een stoepa in zijn klooster in

Kathmandu, hetzelfde klooster waar nu de troning heeft plaatsgevonden.

De jongen is gevonden naar aanleiding van dromen van de vrouw van Z.H. Dudjom Rinpoche, en een brief met aanwijzingen van Z.H. Dudjom Rinpoche zelf. Er waren vijf kandidaten en uiteindelijk wees Z.H. de Dalai Lama de jongen aan na een speciale retraite van een week.

Tenzin Yeshe Dorje Rinpoche is geboren in een bhutaneese familie in Kathmandu en is nu bijna drie jaar oud. Het programma duurde drie dagen, met op de eerste dag rituelen en op de tweede en derde dag lamadansen met o.a. een dans van de acht manifestaties van Guru Padmasambhava welke Dudjom Rinpoche als Daknang (zuiver visioen) ontving. De ceremonie werd onvoorstelbaar druk bezocht; onoverzichtelijk en met continu gedrang - zo kon bijvoorbeeld maar een minderheid van de mensen een khata aanbieden aan de nieuwe incarnatie.

Ondanks al deze uiterlijke ongemakken was het toch een hele speciale gebeurtenis. Kwam het door de aanwezigheid van zoveel tulku's dat de omgeving een grote mandala werd, door het enthousiasme van iedereen of door de bijzondere uitstraling van het kind - zonder twijfel een nieuwe manifestatie van Guru Padmasambhava.

## Little Buddha

*Een filmrecensie*

Op Donderdagavond 16 december ging de nieuwe film van Bertolucci "Little Buddha" in première in 25 bioscopen in Nederland.

De film speelt zich gedeeltelijk in onze tijd af en gaat over Lama Norbu (de chinese acteur Ying Ruo Cheng), een in Bhutan verblijvende Tibetaans boeddhistische lama. Deze ontvangt uit Seattle (U.S.A.) bericht dat de incarnatie van zijn overleden leraar mogelijk teruggevonden is. Met spoed begeeft Lama Norbu zich naar Seattle om Khenpo Tenzin (Sogyal Rinpoche) te bezoeken. Deze heeft door middel van aanwijzingen in dromen reeds contact gemaakt met de westerse familie Konrad waar de vermeende incarnatie, de kleine Jesse, woont. Lama Norbu wordt aan de familie voorgesteld en al snel ontwikkelt zich een relatie tussen de kleine jongen en de oude lama. Na enig beraad besluit de familie Konrad dat vader en zoon mee afreizen naar Bhutan. Lama Norbu geeft Jesse een plaatjesboek cadeau

met een beschrijving van het leven van de Boeddha. Aan de hand van dit boek wordt in flashbacks het hele leven van de Boeddha (Keanu Reeves) verfilmd.

De film geeft op zeer integere wijze een beeld van het Tibetaans boeddhisme en de tulku traditie. Zowel de hedendaagse scènes - Seattle, Bouddhanath in Nepal en Paro in Bhutan - als de historische scènes - uit het leven van de Boeddha - zijn zeer sfeervol met prachtige beelden weergegeven zoals we in andere films van Bertolucci (The Last Emperor, Sheltering Sky) gewend zijn. Andere lama's die in de film meespelen zijn o.a. Rato Khyungla Rinpoche als abt van het klooster in Bhutan en Dzongsar Khyentse Rinpoche. Laatstgenoemde heeft in de rol van technisch adviseur over het boeddhisme en met zijn hulp om toestemming te krijgen van de koninklijke familie van Bhutan om op locatie te filmen, een zeer belangrijke rol gespeeld.

De film geeft door middel van twee verhalen (het verhaal van de Boeddha en het verhaal van Lama Norbu en Jesse) een indringend beeld van een van de belangrijkste thema's in het boeddhisme namelijk die van dood en vergankelijkheid.

*Eric Soyeux*

## MEDEDELINGEN

*Vooraankondigingen*

In het nieuwe jaar zijn de volgende bezoeken van senior leerlingen van Sogyal Rinpoche gepland.

*Christine Longaker* zal in het voorjaar een weekend komen geven over stervensbegeleiding en *Patrick Gaffney* zal eveneens uitgenodigd worden voor een weekend over Dzogchen.

In het najaar is weer een retraite met Ian Maxwell gepland in het Theosofisch centrum in Naarden.

Ook zal er in het voorjaar waarschijnlijk weer een serie van Lunchpauze Meditatie georganiseerd worden

Tezijntijd zult u hierover meer informatie ontvangen.



Sogyal Rinpoche  
als Kenpo Tenzin  
in 'The Little Buddha'

## 'Boeddhisme voor Aziaten - Boeddhisme voor Westerlingen'

### Kennismakingsbijeenkomst 1994, Boeddhistische Unie Nederland

De Boeddhistische Unie Nederland, het samenwerkingsverband van boeddhistische organisatie, houdt op *zondag 1 mei 1994* te Nederhorst den Berg haar jaarlijkse kennismakingsbijeenkomst. Het doel van de dag is het bevorderen van onderling begrip tussen boeddhisten, en bestudering van het thema: "Wat betekent boeddhisme in Azië - en wat betekent het in Nederland, voor Aziaten en voor westerlingen?"

Vanaf 10.30 uur tot 15.00 uur komen de volgende onderwerpen aan bod:

- ♦ Introductie in Vietnamees boeddhisme, zoals dat in Azië gegroeid is en nu door 6000 Nederlanders van Vietnamese afkomst beleefd wordt.
- ♦ Een presentatie over de Vietnamese leraar Eerw. Thich Nhat Hanh, die veel westerse volgelingen heeft en in Oost en West bewondering oogst middels sociaal werk.
- ♦ Inbreng van Nederlanders van Chinese en Thaise afkomst, die vergelijkbare cultuurbarrières als Nederlanders van Vietnamese afkomst moeten overbruggen.
- ♦ Devotionele en verdiepende elementen zoals chanten. Oosterse muziek en meditatie.
- ♦ (Na afloop om 15.00 uur de ledenvergadering van de BUN.)



Thich Nhat Hanh

Het centrum in Nederhorst den Berg (bij Weesp) is zowel per auto als per streekbus goed bereikbaar. Voor deelname aan de (vegetarische) lunch wordt een bijdrage van fl.10,- gevraagd. In geval van deelname aan de lunch gelieve u op te geven voor zaterdag 23 april. U krijgt dan een routebeschrijving plus detail-programma toegezonden.

#### Aanmelding en inlichtingen:

BUN-secretariaat, Erik de Ruijter, 020-6912564, Rui-seveepad 104, 1106 AN Amsterdam.

## Yuthok Nyingthig Retraite met Dokter Trogawa Rinpoche

*Amsterdam 20 juni t/m 1 juli 1994*

Tot veler vreugde heeft Trogawa Rinpoche tijdens zijn bezoek aan Nederland dit jaar, toegestemd om volgend jaar in het centrum van de Nederlandse Stichting ter bevordering van Tibetaanse Geneeskunde (NSTG), de overdracht te geven van de Yuthok Nyingthig, de hart-essentie van de grote meester Yuthok Yonten Gonpo. Het zal de eerste keer zijn dat deze bijzondere initiatie in het westen gegeven zal worden.

### Trogawa Rinpoche

Dr Trogawa Rinpoche is in 1932 in Centraal Tibet geboren. Trogawa is zijn familie naam. Op jeugdige leeftijd werd hij herkend als de incarnatie van een bekende lama-dokter Drag-Lhoong Gomchen Paljor Gyaltzen. Tot zijn 15e jaar genoot hij een opleiding in het klooster, en daarna vertrok hij naar Lhasa om medicijnen te studeren bij dr. Narongshar, een houder van de Chagpoori lijn van overdracht.

Het Chakpoori klooster is genoemd naar de berg waarop het gebouwd is, IJzeren Berg. Het is in 1696 gesticht door Desi Sangye Gyatso, de voornaamste minister van de vijfde Dalai Lama, en werd al snel een van de belangrijkste centra voor opleiding tot arts in Tibet.



In de Chakpoori traditie is er altijd grote nadruk op gelegd om naast de theoretische kant ook de spirituele kant van het Tibetaanse medische systeem te ontwikkelen. Tijdens de invasie door de Chinesen in 1959 is het klooster met de grond gelijk gemaakt en tegenwoordig staat er een grote zendmast op deze berg.

In 1956 vertrok Trogawa Rinpoche uit Tibet samen met zijn guru Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö. Van 1964 t/m 1967 werkte hij als leraar bij het Tibetan Medical and Astrological Institute in Dharamsala en daarna bleef hij als adviseur voor het instituut fungeren. Begin jaren tachtig begon Rinpoche naar het westen te reizen om meer bekendheid te geven aan de Tibetaanse geneeskunst. Het grootste deel van zijn werk is echter altijd in het Himalayagebied geweest; Ladakh, Sikkim, Nepal en Darjeeling. In Darjeeling is nu het nieuwe Chagpoori Tibetan Medical Institute gevestigd. Rinpoche is verscheidene keren door Sogyal Rinpoche op Rigparetraites uitgenodigd. Trogawa Rinpoche komt sinds 1984 naar Nederland. Aanvankelijk op uitnodiging van de Kosmos, later van Rigpa en de Dzogchen Community van Namkai Norbu Rinpoche en onlangs op uitnodiging van de NSTG, waar de Nederlandse Chagpoori-werkgroep een onderdeel van is.

## Yuthok Nyinthig

Tibetaanse geneeskunde is heel oud en vindt zijn oorsprong in het oude Bon koninkrijk Shang-Shung. Volgens sommige bronnen gaf Shenrab Miwoche zo'n 3800 jaar geleden voor het eerst onderricht in geneeskunde. Vanaf 400 na Christus onderging Tibet steeds meer invloed van het boeddhisme en de Indiase geneeswijze. In de zevende eeuw nodigde koning Songtsen Gampo vele grote buitenlandse artsen uit om naar Tibet te komen. Hierdoor onderging de Tibetaanse geneeskunde grote invloed van India (Ayurveda), Griekenland (via Galenos), China en Perzië.

De Vier Medische Tantras, de Gyushi, gecompileerd door de indische boeddhistische meester Chandrananda, werden door Vairocana in de achtste eeuw naar Tibet gebracht. Daar gaf hij ze aan Yuthog Yontan Gonpo, de turkooise dokter, de beroemde dokter-heilige waarvan gezegd wordt dat hij een spraak-emanatie was van de Medicijn Boeddha. Yuthog was een monnik tot zijn tachtigste jaar toen hij trouwde om zijn familie-overleveringslijn van artsen veilig te stellen. Hij was 125 jaar oud toen hij in regenbooglichaam opging. Op advies van Padmasambhava werden de Gyushi als Terma verborgen in Samye Ling. In 1038 werden de Tantras onthuld door Trapa Ngonshe en later zorgde Yuthok de Tweede voor de bewerking van de Gyushi zoals deze tegenwoordig bekend staat en in deze vorm raakte de Gyushi wijdverbreid in heel Tibet. De traditie die de spirituele kracht verbonden met de medische kennis van de Gyushi behoudt staat bekend als de Yuthog Nyingthig.

## StadsRetraite

De Yuthok Nyingthig initiatie in Amsterdam duurt 2 dagen en zal vooraf gegaan worden door een retraite van 10 dagen op de voorbereidende beoefeningen zoals die in de Tantrische traditie van het Tibetaans boeddhisme bekend staan. Deze vorm van 'Ngöndro' is echter verbonden met de Medicijn Boeddha als centrale figuur.

Het is niet mogelijk om de initiatie te ontvangen zonder de retraite vooraf te doen. Wel is het mogelijk voor mensen met een baan die zich overdag niet vrij kunnen maken en de retraite graag willen doen om een speciale regeling te treffen.

De retraite zal iedere ochtend om 5 uur beginnen en de hele dag duren. 's Avonds zal Rinpoche instructies geven over de verschillende onderdelen van de Ngöndro. Er zijn geen speciale voorwaarden om aan de retraite mee te kunnen doen. Van degenen die de initiatie ontvangen wordt wel een 'commitment' verwacht om dagelijks de beoefening te doen (dagelijks een aantal minuten!).

In de ruimte van het NSTG zal een groot mandalahuis gebouwd worden. Omdat er in de NSTG ook consulten en lezingen gegeven zullen worden zal de retraite ergens anders plaatsvinden.



De Medicijn Boeddha

Hierover en over accommodatie, prijs etc ontvangt u nadere informatie.

Bronvermelding: Terry Clifford - Tibetan Buddhist Medicine and Psychiatry: the Diamond Healing, Dr. Lobsang Dolma - Tibetaanse geneeskunde. Chakpoori news, vol.1, nr.1, febr. 1993, a publication of Chakpoori Tibetan Medical Institute (in commemoration of Chakpoori, Tibet 1696-1959).

## Een internationaal bericht voor kunstenaars

Op de drie-maanden-retraites van 1992 en 1993 zijn een aantal mensen bezig geweest gegevens te verzamelen om een Rigpa Creative Directory op te stellen. Dit is een adressenlijst waarin de kunstenaars van onze sangha terug te vinden zijn met vermelding van de gebieden waarin ze creatief bezig zijn. Op deze manier hoopt men een internationaal netwerk op te zetten.

Als je interesse hebt kun je je gegevens opsturen naar RIGPA, c/o Julian Engelsman, 330 Caledonian Road, London N1 1BB. Vermeld daarbij je naam, adres, en wat je doet en/of gedaan hebt op creatief gebied.

## De Rigpa Agenda

In januari komt de Rigpa-agenda van het Jaar van de Houten Hond 2121 uit. Deze agenda wordt door beoefenaars over de hele wereld gebruikt. Alle belangrijke feestdagen, verjaardagen van grote meesters van de vier tradities van het Tibetaans boeddhisme met nadruk op de Nyingma-traditie, en speciale dagen en tijden voor beoefening staan erin. Ieder jaar wordt de agenda geïllustreerd met lijntekeningen van meesters van het boeddhisme en dit jaar gaat de aandacht naar de meesters van het vroege boeddhisme en het Mahayana, zoals bijvoorbeeld de 16 arhats, de 7 patriarchen etc.

Vanaf dit jaar wordt de distributie van de Rigpa Agenda door Rigpa Nederland verzorgd. Ideeën en hulp bij de distributie van de agenda zijn welkom!

De agenda komt in januari uit, hij kost f12,50 en is in Amsterdam te bestellen, 020-6238022. Het Tibetaanse nieuwe jaar begint op 11 februari 1994.

## Het Dzogchen klooster in India

Zoals velen van jullie weten is het Dzogchen klooster in India nauw verbonden met Rigpa. Dzogchen Rinpoche is dan ook samen met Sogyal Rinpoche spirituele leider van Rigpa. In de loop der jaren is Rigpa altijd een grote sponsor van het Dzogchen klooster geweest. Hierbij heeft Sogyal Rinpoche tot nu toe zelf de grootste rol gespeeld. Ook dit jaar heeft Sogyal Rinpoche de sponsoring voor zijn rekening genomen.

Op het moment wordt door het klooster de meeste energie gestoken in de opleiding van monniken. Er studeren op het moment 80 monniken en de Dalai Lama heeft goede hoop dat sommigen van hen in de toekomst als ware Rime-leraren zullen kunnen fungeren en onderricht zullen kunnen geven in onderwerpen van alle scholen van het Tibetaans boeddhisme (inclusief de Bonpo school!).

In ieder land zijn er mensen gevraagd om de sponsoring als contact persoon te fungeren (voor Nederland Dolly Hayn).

Als je interesse hebt het Dzogchen klooster te ondersteunen is het mogelijk voor fl. 500,- per jaar één van de monniken van het klooster te ondersteunen. Je kunt je bijdrage overmaken naar Stichting Rigpa, Amsterdam, giro: 3533736 o.v.v. Dzogchen klooster. Naast het ondersteunen van de monniken is het ook mogelijk andere projecten van het Dzogchen Klooster te ondersteunen, zoals gezondheidszorg in de Tibetaanse gemeenschap om het Dzogchen klooster. Neem hiervoor contact op met Rigpa.

## Openingstijden van het secretariaat

Sinds november werken er een aantal mensen op vaste tijden in het kantoor van het centrum in Amsterdam. De volgende mensen zijn op onderstaande tijden bereikbaar om je telefonisch bij te staan.

Maandagochtend	9.30 - 12.30 uur
	Dotty
Maandagavond	19.00 - 22.00 uur
	Michel en Maria
Woensdagochtend	10.00 - 13.00 uur
	Eveline
Donderdagochtend	10.00 - 13.00 uur
	Marlou (niet in dec./jan.)

020-6218.022

Het secretariaat is gesloten van 24 dec. t/m 10 januari.

## Ngöndro beoefening in de ochtend

Als je interesse hebt om regelmatig met een groepje mensen 's ochtends in de Sint Agnietenstraat samen te komen om de Ngöndro te beoefenen is daar zeker de mogelijkheid toe. Om hier aan mee te doen of samenkomsten te initiëren kun je Eveline van IJsselsteyn bellen om afspraken te maken over tijd, sleutelbeheer etc. 020-6150622

## Dag van beoefening

Op **zondag 30 januari** is de verjaardag van Longchen Rabjam. Om van deze gelegenheid gebruik te maken wordt er een dag van intensieve beoefening georganiseerd. De nadruk van de beoefening tijdens de dag zal liggen op mantra accumulatie van *Vajrakilaya*. Er zal om 10 uur 's ochtends begonnen worden met de Ngöndro. 's Middags zal er een Tendrel Nyesel tsok zijn met Vajrakilaya, Narak Kong Shak en Beschermers. Dit zal uit twee sessies bestaan eindigend om 17 uur. De beoefening zal toegewijd worden aan Sogyal Rinpoche, zijn werk en zijn retraite jaar.

## Bijeenkomst over sanghazorg

**Zondag 27 maart** om 14.00 uur is er een bijeenkomst voor degenen die geïnteresseerd zijn om mee te werken aan sanghazorg.

Doel van de bijeenkomst is te evalueren in hoeverre Rinpoche's visie op sanghazorg en de wensen vanuit de sangha in Nederland verwezenlijkt zijn en wat er verder ondernomen moet worden. Het is ook de bedoeling dat er een sanghazorg coördinator gekozen wordt. In eerste instantie is het belangrijk, zoals Bunny Burrows, de internationale sanghazorg coördinator zegt, dat: "de bijeenkomst zelf de spirit van sanghazorg belichaamt."

Heb je suggesties, neem dan contact op met Paul 020-6392367 of Nynke 050-253564, die deze middag voorbereiden. Iedereen is welkom!

## CURSUSSEN

### Ngöndro en meditatie retraite

Tijd: 27 dec. 1993 t/m 1 jan 1994

Plaats: Koetshuis Schellerberg nabij Zwolle

Prijs: fl.285,- (all-in).

### Beginnerscursus Meditatie: "De Geest Thuis Brengen"

Tijd: Acht woensdagavonden beginnend op 19 jan. 1994

Plaats: Rigpa Centrum Amsterdam

Prijs: fl.80,- / fl.60,- minima

### Ngöndro, de voorbereidende oefeningen van het Vajrayana

Tijd: Zes dinsdagavonden beginnend op 15 feb. 1994

Plaats: Rigpa Centrum Amsterdam

Prijs: fl.60,- / fl.45,-

### Mededogen, Het Wensvervullend Juweel

Tijd: Zes dinsdagavonden beginnend op 26 apr. 1994

Plaats: Rigpa Centrum Amsterdam

Prijs: fl.60,- / fl.45,-

## RIGPA BIBLIOTHEEK

Beste lees-vrienden en -vriendinnen,

Nu onze bibliotheek naar de Sint Agnietenstraat is verhuisd, kunnen we er allemaal makkelijker gebruik van maken, maar zijn een paar regels noodzakelijk geworden:

- \* Iedereen kan lid worden door een eenmalige donatie van fl.25,- te doen of een donatie van 5 of meer boeken die in de selectie passen. Betalende Dzogchen Training leden betalen geen leengeld of donatie maar wel de eventuele boetes.
- \* De kosten voor het lenen zijn fl.1,- per boek.
- \* De uitleentermijn is 1 maand.
- \* Er mogen maximaal 2 boeken per keer worden geleend.
- \* Verlengen is niet mogelijk. Wel is het mogelijk om een boek, als het boek niet gereserveerd is door een ander, opnieuw te lenen.
- \* Boete bij overschrijding van de uitleentermijn is fl.1,- per week per boek. Er wordt niet uitgeleend aan mensen die nog boete hebben uitstaan of nog boeken in hun bezit hebben. Bij beschadiging of verlies van boeken ben je de waarde ervan verschuldigd.
- \* Lenen kan op de Sint Agnietenstraat als er mensen aanwezig zijn die bekend zijn met de bibliotheekadministratie, zoals mensen van het secretariaat (aanwezig gedurende openingstijden). Ook kunnen Dzogchen Training groepen die van de Sint Agnietenstraat gebruik maken, iemand aanwijzen die op de hoogte gebracht wordt van het uitleensysteem.

We vragen jullie medewerking om geen boeken mee te nemen zonder dit te melden of te betalen, want anders moeten de boeken weer achter slot en grendel en hebben we niets aan onze bibliotheek.

Onze bibliotheek heeft meer dan 100 boeken, is gespecialiseerd in het Tibetaans boeddhisme en heeft een aardig complete selectie op het gebied van Vajrayana en Dzogchen. Een lijst van de titels vind je op de volgende pagina. Wil je thuis eens kijken of je nog boeken hebt staan die je niet meer leest en die in onze bibliotheek passen?

Ook zou het leuk zijn als lezers die daarvoor belangstelling hebben een kleine recentie zouden schrijven van een boek dat ze gelezen hebben waar enthousiast over zijn, voor publicatie in de nieuwsbrief.

De volgende boeken zijn uitgeleend maar we weten niet meer door wie. Laat ons alsjeblieft even weten als je iets thuis hebt.

Zeven jaar in Tibet  
Open bewustzijn`

- Heinrich Harrer  
- Tarthang Tulku

*Karel Lefèvre*

## Lijst van de boeken die verkrijgbaar zijn:

- MANTRAS, MAGISCHE KRACHTEN VAN HET WOORD  
Blofeld John
- BUDDHISM IN CHINA, A HISTORICAL SURVEY  
Ch'en Kenneth
- THE HISTORY OF THE SAKYA TRADITION  
Chogay Trichen
- GLIMPSES OF ABHIDHARMA  
Chogyam Trungpa
- SHAMBALA  
Chogyam Trungpa
- THE LIFE OF MARPA THE TRANSLATOR  
Chogyam Trungpa
- THE TIBETAN BOOK OF THE DEAD  
Chogyam Trungpa
- THE DAWN OF TANTRA  
Chogyam Trungpa
- THE GREAT GATE  
Chogyur Lingpa
- THE BARDO GUIDE BOOK  
Chökyi Nyima Rinpoche
- THE UNION OF MAHAMUDRA AND DZOGCHEN  
Chökyi Nyima Rinpoche
- MIPAM DE LAMA DER VLF WISSEDEN, ROMAN  
David Neel, Lama Yongden
- MYSTIEK EN MAGIE IN TIBET  
David-Neel Alexandra
- ENLIGHTENED COURAGE  
Dilgo Khyentse
- THE HEART TREASURE OF THE ENLIGHTENED ONES  
Dilgo Khyentse
- SKY DANCER, THE SECRET LIFE AND SONGS OF YESHE TSOGYAL  
Dowman Keith
- BUDDHA'S LIONS, THE LIVES OF THE EIGHTY FOUR SIDDHAS  
Abhayadatta
- WAYS OF ENLIGHTENMENT  
Mipham Rinpoche
- CRYSTAL MIRROR VI  
Tarthang Tulku
- THE PRAYER TO THE LEGENDARY INCARNATIONS  
Dudjom Rinpoche
- THE VAJRAYANA ESOTERIC SOCIETY  
Dudjom Rinpoche
- THE 35TH ANNIVERSARY OF VAJRAYANA ESOTERIC SOCIETY  
Dudjom Rinpoche
- MILAREPA DE GROTE TIBETAANSE YOGI  
Evans Wentz
- CLEAR LIGHT OF BLISS  
Geshe Kelsang Gyatso
- THE LIFE AND TEACHINGS OF GESHE RABTEN  
Geshe Rabten, Wallace Al
- TIBETAN TRADITION OF MENTAL DEVELOPMENT  
Geshe Ngawang Dhargay

- THE WAY OF THE WHITE CLOUDS  
Govinda Anagarika
- FOUNDATIONS OF TIBETAN MYSTICISM  
Govinda Anagarika
- MIJN VOLK EN MIJN LEVEN  
H.H. the 14th Dalai Lama
- BRITAIN 1984  
H.H. the 14th Dalai Lama
- EEN MENSELIJKE BENADRING VAN WERELDVREDE  
H.H. the 14th Dalai Lama
- TALKS TO LOUWRIEN WIJERS  
H.H. the 14th Dalai Lama
- SELECTED WORKS OF THE DALAI LAMA II  
Glenn H. Mullin
- FOUR ESSENTIAL BUDDIST TEXTS  
H.H. the 14th Dalai Lama e.a.
- ZEVEN JAAR IN TIBET  
Harrer Heinrich
- BUDDHIST HIMALAYA NO. 1 '88  
Hopkins J. e.a.
- EMPTY CLOUD: THE AUTOBIOGRAPHY OF THE CHINESE  
ZEN MASTER HSU YUN
- THE OPENING OF THE DHARMA  
Jamyang Khyentse Chokyi Lodrö
- THE EXCELLENT PATH TO ENLIGHTENMENT  
Jamyang Khyentse Wangpo
- Het boeddha-boekje,  
Jansen Eva Rudy
- DZOGCHEN INNERMOST ESSENCE PRELIMINARY PRACTICE  
Jigme Lingpa
- THE DHARMA  
Kalu Rinpoche
- PRAYER FLAGS, THE LIFE AND TEACHINGS OF JIGTEN SUMGÖN  
Khenpo Könchok Gyaltzen
- PROGRESSIVE STAGES OF MEDITATION ON EMPTINESS  
Khenpo Tsultrim Gyamtso
- TIBET, BON RELIGION  
Kvaerne Per
- THE TWENTY ONE TARAS  
Lama Yeshe
- A BRIEF BIOGRAPHY OF ADZAM DRUGPA  
Lhundrup Tso
- BARDO TEACHINGS, THE WAY OF DEATH AND REBIRTH  
Lodö Lama
- THE FOUR THEMED PRECIOUS GARLAND  
Longchenpa
- YOU ARE THE EYES OF THE WORLD  
Longchenpa
- CALM AND CLEAR, THE WHEEL OF ANALYTIC MEDITATION  
Mipham Rinpoche
- ESSAYS  
MICHEL DE MONTAIGNE
- NAGARJUNA'S LETTER TO A SPIRITUAL FRIEND
- MAHAMUDRA, THE QUINTESSENCE OF MIND AND MEDITATION  
Takpo Tashi Namgyal
- THE CRYSTAL AND THE WAY OF LIGHT  
Namkhai Norbu Rinpoche
- THREE SONGS FOR DISCIPLES OF CHANGCHUB DORJE  
Namkhai Norbu rinpoche
- REAL MEANING OF INTEGRATION IN DZOGCHEN TEACHINGS  
Namkhai Norbu rinpoche
- THE LITTLE SONG OF "DO AS YOU PLEASE"  
Namkhai Norbu Rinpoche
- DREAMWORK  
Namkhai Norbu Rinpoche
- ORACLES AND DEMONS OF TIBET  
Nebesky-Wojkowitz
- RAINBOW OF LIBERATED ENERGY  
Ngakpa Chögyam
- REST IN NATURAL GREAT PEACE.....SONGS OF EXPERIENCE  
Nyoshul Khenpo Rinpoche
- THE LIFE AND TEACHINGS OF CHOgyur Lingpa  
Orgyen Tobgyal
- THE LEGEND OF THE GREAT STUPA  
Padmasambhava
- DAKINI TEACHINGS, Padmasambhava's oral instructions  
to Yeshe Tsogyal
- THE BUDDHIST RELIGION, A HISTORICAL INTRODUCTION  
Robinson
- THE BLUE ANNALS  
Roerich George N.
- HET PAD VAN DE BODHISATTVA  
Shantideva
- A GUIDE TO THE BODHISATTVA'S WAY OF LIFE  
Shantideva
- ZEN MIND, BEGINNER'S MIND  
Shunryu Suzuki
- THE TIBETAN BOOK OF LIVING AND DYING  
Sogyal Rinpoche
- IM SPIEGEL DES TODES  
Sogyal Rinpoche
- DZOGCHEN AND PADMASAMBHAVA  
Sogyal Rinpoche
- ESSENTIAL ADVICE ON THE PRACTICE OF MEDITATION  
Sogyal Rinpoche
- SOME ESSENTIAL ADVICE ON THE PRACTICE OF  
MEDITATION, Sogyal Rinpoche
- KHYENTSE ÖZER  
Sogyal Rinpoche, e.a.
- DE BELOFTE VAN WERELDVREDE  
St. Baha'i literatuur
- THE SEVEN INSTRUCTION LINEAGES  
Taranatha
- THE GOLDEN ROSARY OF TARA  
Taranatha
- TIME, SPACE AND KNOWLEDGE  
Tarthang Tulku
- OPEN BEWUSTZIJN  
Tarthang tulku
- TRANSFORMATION & HEALING  
Thich Nhat Hanh
- TOUCHING PEACE, PRACTICING THE ART OF MINDFUL  
LIVING, Thich Nhat Hanh
- THE DIAMOND THAT CUTS THROUGH ILLUSION,  
Thich Nhat Hanh
- TIEP HIEN, BOEDDHISME IN 14 POORTEN  
Thich Nhat Hanh

THE MIRROR OF MINDFULNESS

Tsele Natsok Rangdrol

THE LAMP OF MAHAMUDRA

Tsele Natsok Rangdrol

A GARLAND OF IMMORTAL WISH-FULFILLING TREES

Tsering Lama Jampal Zang

ENLIGHTENED LIVING

Tulku Thondup Rinpoche

BUDDHA MIND, LONGCHEN RABJAM'S WRITINGS ON

DZOGPA CHENPO, Tulku Thondup Rinpoche

BUDDHIST CIVILIZATION IN TIBET

Tulku Thondup Rinpoche

HIDDEN TEACHINGS OF TIBET

Tulku Thondup Rinpoche

THANGKAS, ROLLBLIDER AUS DEM HIMALAYA

Lavizzari-Raeuber Al

HOW TO FRAME A THANKA

Nyingma centers art

TIBETAN BUDDHIST MEDICINE AND PSYCHIATRY

Clifford Terry

TIBETAANSE GENEESKUNDE

Dr Lobsang Dolma

THE UNIQUE TIBETAN PERSONALITY TEST

Dr. Lobsang Rabgay

HANDBOOK OF TRADITIONAL TIBETAN DRUGS

Tsarong

TIBETAN MEDICINE, SERIES, 6 DELEN

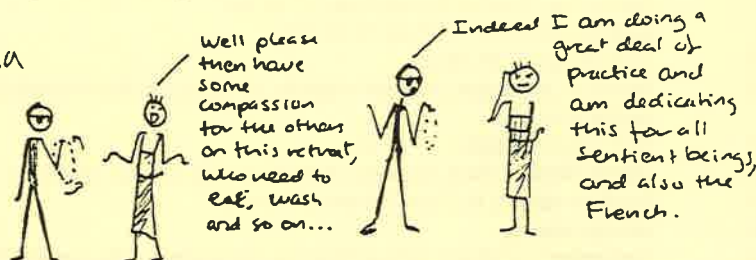
Lobsang dolma, e.a.

ROTA

Hinayana



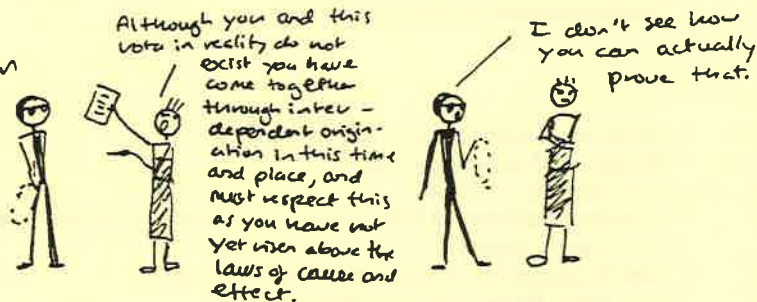
Mahayana



Vajrayana



Dzogchen



Niam

(Rota = het dagelijks corvee op de retraites)

## LIJST VAN ACTIVITEITEN

**december**

Donderd.	23	Guru Rinpoche dag, Rigdzin Düpa Tsok, 19.30 uur
Maandag	27	Begin Ngöndro retraite in Schellerberg (Overijssel) 12.00 uur lunch 14.00 uur start van beoefening

**januari**

Zaterdag	1	Einde Ngöndro retraite, vertrek 16.00 uur
Zondag	2	Ngöndro vervalt!
Vrijdag	7	Dakini dag, Tendrel Nyesel Tsok, 19.30 uur
Maandag	10	Beschermersbeoefening, 19.30 uur
Dinsdag	11	Riwo Sangchö, 19.30 uur
Zondag	16	Ngöndrobeoefening, 10.00 tot 12.00 uur
Woensdag	19	Start Meditatiecursus "Bringing the Mind Home", 19.30 uur
Zaterdag	22	Guru Rinpoche dag, Rigdzin Düpa Tsok, 17.00 uur
Zondag	30	Verjaardag van Longchenpa, dag van beoefening 10.00 uur tot 17 uur, zie nieuwsbrief

**februari**

Zaterdag	5	Dakini dag, Tendrel Nyesel Tsok, 17.00 uur
Zondag	6	Ngöndro en video, 10.00 tot 13.00 uur
Donderdag	10	Riwo Sangchö, 19.30 uur
Vrijdag	11	Tibetaans Nieuwjaar, de eerst volgende 15 dagen zijn heel belangrijk voor beoefening voor Sogyal Rinpoche
Dinsdag	15	Start cursus Ngöndro, 19.30 uur
Vrijdag	18	Orgyen Menla, Guru Rinpoche of Medicine beoefening, 19.30 uur
Zaterdag	19	Teachers training nr.2 met Maureen Treasure,
Zondag	20	vervolg training
Vrijdag	25	Verjaardag van Marpa, geboortedag van Garab Dorje, Dharmawiel dag, Rigdzin Düpa Tsok 19.30 uur

**maart**

Zondag	6	Ngöndro beoefening en video, 10.00 tot 13.00 uur
Maandag	7	Dakini dag, Tendrel Nyesel Tsok 19.30 uur
Vrijdag	11	Beschermersbeoefening, 19.30 uur
Zaterdag	12	Riwo Sangchö, 17.00 uur
Zondag	20	Ngöndro beoefening, 10.00 tot 12.00uur, 14.00 - 17.00 uur accumulatie beoefening Vajrakilaya voor Sogyal Rinpoche
Zondag	27	Vergadering over sanghacare, 14.00 uur

**april**

Dinsdag	5	Dakini dag, Tendrel Nyesel Tsok, 19.30 uur
Zaterdag	9	Beschermersbeoefening, 17.00 uur
Zondag	10	Riwo Sangchö, 10.00 uur
Zondag	17	Ngöndro beoefening, 10.00 tot 12.00 uur, 14.00 uur - 17.00 uur accumulatie beoefening Vajrakilaya voor Sogyal Rinpoche
Donderdag	21	Guru Rinpoche Dag, Rigdzin Düpa Tsok, 19.30 uur
Dinsdag	26	Start cursus Mededogen, 19.30 uur

De beoefeningen in Amsterdam vinden plaats in het centrum, Sint Agnietenstr. 22.  
Gelieve bij de Tsok (rituele offerande)-dagen iets mee te nemen wat je lekker vindt.