



# RIGPA

Stichting Rigpa Nederland

Sint Agnietenstraat 22 1012 EG Amsterdam

tel.: 020 - 623 80 22

**Thema nummer: De Cultuur van Goeroe Rinpoche**

## Voorwoord

Beste Nieuwsbrieflezer,

Het Goeroe Rinpoche-jaar 1995 krijgt steeds meer gestalte. Niet alleen zijn het eerste en tweede nummer van deze jaargang aan Goeroe Rinpoche gewijd, ook is het Rigpa studieprogramma, ofwel "curriculum" doordrenkt van de Goeroe Rinpoche-cultuur. Er gaat veel veranderen in de wijze waarop Rigpa haar trainingen en cursussen aanbiedt.

Een van de belangrijkste redenen daarvoor is de enorme groeifase waarin Rigpa zich bevindt. Met het curriculum krijgt een ieder de mogelijkheid om een beoefening te vinden die bij hem of haar past. Gevolg is dat er meerdere "stromingen" kunnen ontstaan binnen de sangha: mensen die zich verwant voelen met meditatie en tonglen, met Vajrayana of met Dzogchen.

Verder in dit nummer traditiegetrouw een artikel van Sogyal Rinpoche en verslagen van lezingen en retraites, een boekbespreking en een aflevering in de serie 'iconografie van het Tibetaans boeddhisme' die ditmaal over het inrichten van een altaar en het doen van offerandes gaat.

## 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). Vanaf het station is het 10 à 15 minuten: loop (of neem de tram) naar de Dam; ga daar linksaf de Damstraat in; over de brug rechts de O.Z.Voorburgwal in; de eerste straat links is dan de Sint Agnietenstraat; het centrum bevindt zich aan het eind van de straat rechts op de hoek op nr. 22.

## Inhoudsopgave

Ervaring is louter herinnering, Sogyal Rinpoche .....	3
Het jaar van Goeroe Rinpoche en de start van het nieuwe curriculum .....	6
Het nieuwe curriculum - concreet .....	8
Handleiding voor het inrichten van een altaar en het aanbieden van offerandes .....	10
Bezoek Sogyal Rinpoche .....	14
Indrukken van de paasretraite .....	15
Het vergt moed om te rouwen .....	16
Boekbespreking:	
'Tibet en de Chinese kernbewapening' .....	18
Mededelingen .....	19
Cursussen .....	20
Retraites en het retraitefonds .....	22

## Colophon

De Rigpa Nieuwsbrief verschijnt drie keer per jaar. Een abonnement kost f 25,- per kalenderjaar. Je kunt je aanmelden bij het secretariaat. Het opzeggen van een abonnement dient te geschieden vóór 1 januari van het nieuwe jaar!

Redactie: Mark Mathijssen, Tineke Peeters, Nynke Valk, Hans Sleebom, Janneke Wijffels en Eric Soyeux (eindredactie en lay-out).

Oplage: 500.

Het redactieadres is:

Stichting Rigpa  
Sint Agnietenstraat 22  
1012 EG Amsterdam

## Openingstijden secretariaat

*Het secretariaat is gehuisvest in het Rigpacentrum.*

Het secretariaat is, afhankelijk van de beschikbaarheid van onze vrijwilligers, zeer regelmatig, maar op wisselende tijden bereikbaar. Tel. 020 - 623 80 22.

Van 1 juli t/m 11 augustus is het secretariaat gesloten.

## Ervaring is louter herinnering

Sogyal Rinpoche, Kirchheim, 30 december 1994



Foto: Memo Bijveld

*De retraite in Kirchheim, Duitsland was geconcentreerd rondom de eerste drie punten van Lojong<sup>1</sup>, het trainen van de geest in mededogen, en van hieruit stroomde de inspiratie van Rinpoche. Het volgende onderricht kwam op toen Rinpoche les begon te geven over Absolute Bodhicitta, in het bijzonder over de slagzin: "Beschouw alle dharma's<sup>2</sup> als een droom." Een meer volledige tekst van het onderricht over Bodhicitta (punt twee van Lojong) is te bestellen in het centrum. Aan de voorbereiding van beide teksten is de grootste zorg besteed, maar Rinpoche heeft hem niet zelf nagekeken. Vertaling Tineke Peeters.*

Alles wat je in je leven ervaart, is louter herinnering. Als er bij mensen met diepgewortelde psychologische problemen iets wordt losgemaakt, draaien ze soms helemaal door. Wat er gebeurt, is dat ze in hun herinnering terugkeren naar een sterke ervaring van verdriet, van een gemis dat ze voelen, en dat hun hele waarneming hierdoor wordt vervormd. Ze projekteer deze herinnering op elke situatie. Op dezelfde wijze zie je, wanneer iemand je pijn heeft gedaan of verwond heeft, alles door de ogen van dit verdriet.

Ik hoorde een verklaring over waarom een seriemoordenaar deed wat hij deed. Het schijnt dat er in zijn jeugd iets was gebeurd en dat hij zich daarin

vastgebeten had. Vervolgens verwisselde hij deze illusoire herinnering met de werkelijkheid en projekteerde hem op elke situatie. Hij raakte de oorspronkelijke pijnlijke plek die zijn verdriet veroorzaakte, maar pakte het verkeerd op en projekteerde het. Dit is iets waar we ons zeer van bewust moeten zijn.

Het is aardig als je "alle dharma's als een droom" kunt beschouwen wanneer je je goed voelt, maar het zou nog veel beter zijn als je dit beseft wanneer diepe emoties en pijn naar boven komen. Op zo'n moment kun je er een begin mee maken jezelf te genezen. Als je beseft dat het niet echt is, niet nu gebeurt, maar slechts de herhaling van een herinnering is, zul je het niet op mensen of situaties gaan projekteer. Zo kan er een genezingsproces op gang komen.

Als we zouden beseffen dat alles wat we in het leven ervaren louter een herinnering is, zou dit zoveel helpen. Zie je, we verzamelen herinneringen, je zou kunnen zeggen dat deze ons karma vormen, want als we onszelf zuiveren, zuiveren we herinneringen of gevoelens die we over gebeurtenissen en situaties hadden. Op deze wijze komen we met onszelf in het reine, verzoenen we ons met onszelf en is er vergeving. De eerste stap is: "Alle verschijnselen zijn als een droom".

Omdat alle verschijnselen als een droom zijn, is het enorme verdriet dat je voelt en waarvan je overtuigd bent dat het echt is, ook als een droom. Verder beseft je ook nog dat het herinneringen uit het verleden zijn, die je projekteert: het is een dubbele illusie, het is nog veel meer als een droom. De training is om jezelf wakker te maken.

Het gaat erom hoe je door de dingen heen gaat en hoe je er tegenaan kijkt. De omgeving die je voor jezelf creëert, de inzichten die je aangaande jezelf hebt, dit samen zorgt ervoor dat je er een begin mee kunt maken je problemen onder ogen te zien. In het onderricht is het in de omgeving, de sfeer van de overdracht dat er werkelijk iets gebeurt - dan vindt er een reinigingsproces plaats. Je kunt het onderricht ook zo op jezelf afstemmen dat het bij jouw ervaring, jouw eigen pathologie en neurose aansluit. Maar vanuit een meer algemeen perspectief brengt het onderricht een zeer bemoedigend spiritueel inzicht. Ook al zijn we neurotisch en verward, dit zijn slechts wolken of weerspiegelingen, het is niet de werkelijkheid.

In het Dzogchen-onderricht wordt het voorbeeld van de spiegel gebruikt. Onze ware natuur wordt met een spiegel vergeleken en deze spiegel weerspiegelt alles. Ironisch genoeg is het juist vanwege de helderheid van de geest dat verwarring op kan komen. De geest kan allerlei soorten dingen weerspiegelen: helderheid, verwarring, gedachten en emoties. Maar wat zo heerlijk is, is dat de weerspiegelingen nooit en te nimmer de spiegel vuil maken. Daarom raakt of schaadt je probleem je niet wezenlijk, wat het probleem ook moge zijn. Het verandert je niet in een slecht mens.

Daarom hoeft je je ook niet op een fundamentele manier schuldig te voelen. Wel is het belangrijk om schaamte en spijt te voelen. In het boeddhistisch onderricht horen schaamte en spijt bij je gevoel van eigenwaarde. Westerse mensen vinden dit moeilijk te begrijpen, maar het vermogen om spijt te voelen is geen teken van een gebrek aan eigenwaarde. Als je schaamte voelt, laat dit zien dat je over enig gevoel van fatsoen beschikt. Je zou je er bijvoorbeeld voor schamen om iemands geld te stelen. Zonder dat schaamtegevoel zou je geld kunnen stelen zonder een enkel schuldgevoel. Zeggen: 'schuld bestaat niet' en vervolgens geld wegnemen is de plank volledig mislaan.

Ook al wordt de spiegel nooit vuil door datgene wat hij weerspiegelt, en weerspiegelt hij alles gelijkelijk, in één smaak - goed en slecht, mooi en lelijk, zonder vooringenomenheid of discriminatie - hij laat alles wel helder zien. Wit is wit, geel is geel, groen is groen, blauw is blauw. Van de kant van de spiegel is er geen vooringenomenheid. Daarom hebben we onderscheidingsvermogen nodig. Je hebt een gevoel van spijt nodig als je iets hebt gedaan wat niet helemaal in orde was. Je hebt dat knagende geweten nodig dat je laat



weten: hé, hé, hé, wat je daar deed was niet zo aardig. Maar het op deze wijze ervaren van een gevoel van spijt mag je niet op een fundamentele manier verwonden. Dat is heel belangrijk.

Uiteindelijk ben je vrij. Maar ga je niet inbeelden: "Uiteindelijk ben ik toch puur. Aangezien de spiegelbeelden de spiegel niet vuil maken, maakt het niet uit of ze goed of slecht zijn, het is allemaal hetzelfde". Dit is een verkeerde houding. Er is goed en slecht in de weerspiegeling. En wij leven nog steeds in de weerspiegeling, we zijn er niet vrij van. Tot je geen herinnering meer hebt, leef je op een relatief niveau. Als ik hier herinnering zeg, bedoel ik niet dat je je dingen niet herinnert, zoals het onderricht! Die manier van geen herinnering hebben heeft iedereen. Waar ik op doel is: geen herinnering hebben aan je pijn en je verdriet. Als iemand je jaloers maakt, herinner je je jaloezie. Zolang deze herinneringen blijven bestaan, zolang je je goed of slecht voelt, leef je op een relatief niveau. Maar uiteindelijk zijn deze herinneringen of gevoelens niet-bestaand.

Als we ons erop toeleggen en het niet-bestaan van verschijnselen gaan beseffen, houden ze ons steeds minder in hun greep. Er is steeds minder intensiteit in je gewaarwordingen. Zoals wanneer je geen twijfel hebt, dan is er geen twijfel. Iets ontspant zich. Het beseffen van de leegte brengt een ontspanning met zich mee. Je wordt meer open, en in dit openen ontvouwt zich mededogen, want mededogen is je ware natuur. Dilgo Khyentse zei vaak dat de zon zich niet afvraagt: "Zal ik vandaag schijnen of niet?" Als hij schijnt, schijnt hij

gewoon. Op dezelfde wijze is mededogen de natuurlijke uitstraling van de wijsheidsgeest van de boeddha's. Als je de wijsheid van leegte beseft, *shunyata*, komt mededogen op een natuurlijke wijze op. Het is zaak om boven concepten uit te stijgen.


Als je een besef krijgt van het absolute, kun je het leegte noemen, of Boeddha, of God. Het maakt niet uit welke naam je eraan geeft, zolang je het maar goed hebt. Als je je meer op je gemak voelt wanneer je er de naam God aan geeft is dat prima, als je maar niet vasthoudt aan het concept God. Misschien ken je de uitdrukking: "Welke naam je een roos ook geeft, hij ruikt even zoet". Welke naam je leegte ook geeft, zij ruikt net zo zoet, of welke naam je ook aan God geeft, hij ruikt net zo zoet.

De boeddhistische benadering gaat altijd via de directe ervaring, het onmiddellijke, directe zien. Daarom is de zuiverheid ervan niet afhankelijk van concepten. Maar ook in boeddhistische landen zoals Tibet volgen gewone boeddhisten zekere concepten. Dat is normaal en ook toegestaan, want niet iedereen heeft de realisatie.

Maar het is niet het uiteindelijke zicht - er valt meer te realiseren. Als je boeddhavormen visualiseert, beseft je ook dat de geest die visualiseert en de boeddhavormen één zijn. Ze zijn niet gescheiden. Dat besef is echter niet genoeg, als de geest het besef van de leegte niet heeft. Want dan wordt het visualiseren van de boeddhavorm eenvoudig het scheppen van nog een fantoom om gehecht aan te raken of een afkeer voor te

ontwikkelen. Daarom moet je eerst de leegte van de geest beseffen - van daaruit ontstaat mededogen. Zijne Heiligheid de Dalai Lama praat over het fundamentele zicht altijd als de eenheid van leegte en mededogen. Dit is het zicht van het Mahayana boeddhisme.

Wanneer je dit beseft, *pas het dan toe*. Je pijn en je lijden is slechts een herinnering. Iemand zei tegen me: "Ik ben bang om in mijn hart te kijken", maar wat je in je hart vindt is slechts een herinnering, een droom.

Dit soort onderricht neemt de intensiteit en de pijn weg. Waar komt de pijn vandaan? Van het vastgrijpen. Naarmate de pijn en het verdriet minder worden, kun je door het mededogen steeds directer naar de dingen kijken. Dit geeft je moed. Je kunt het op jezelf toepassen, maar je kunt er ook anderen mee helpen - je cliënten, je vrienden, iedereen. Als je dit onderricht en dit zicht in je hart met je meedraagt, heb je de wijsheid, het inzicht en de kennis waarmee je mensen kunt helpen. Dit is "het grote wapen van mededogen".

Noten:

1. Lojong is het basisonderricht over het ontwikkelen van compassie in het Mahayana, een complete cyclus van onderricht dat voortkomt uit de Kadampa traditie, waar de Gelukpa traditie van het Tibetaans boeddhisme uit voort is gekomen.
2. Dharma is het onderricht van de Boeddha. In meer algemene zin en in deze context betekent het: dat wat verschijnt; alle fenomenen.



## Het jaar van Goeroe Rinpoche en de start van het nieuwe curriculum

Door Eric Soyeux en Nynke Valk

### Inleiding

Zoals in de vorige Nieuwsbrief al is verteld, heeft Sogyal Rinpoche dit jaar, volgens de Tibetaanse kalender het Houten Varken jaar, uitgeroepen tot het jaar van Goeroe Rinpoche. In dit artikel zal worden ingegaan op de betekenis hiervan voor Rigpa: voor (nieuwe) cursisten, maar ook voor mensen die reeds langere tijd student zijn van Rinpoche.

Nauw verbonden met het jaar van Goeroe Rinpoche is de geheel nieuwe opzet van het trainingsprogramma binnen Rigpa, tot nu toe het curriculum genoemd. In dit artikel zal ingegaan worden op de achtergrond en de vorm van het nieuwe curriculum. In het artikel "Het nieuwe curriculum" wordt ingegaan op de concrete uitwerking ervan.

Toen we in de redactie het thema van deze Nieuwsbrief bespraken en de term curriculum viel, kwam er protest omdat men dacht dat het curriculum iets heel saais is. Een term die beter de lading dekt moet nog gevonden worden, het woord curriculum doet misschien te veel denken aan een schoolse studie. Maar in deze context wordt met curriculum de hele training bedoeld die Rinpoche ons geeft: van het volgen en het bestuderen van het onderricht, de beoefening en de toepassing en integratie in het dagelijks leven, tot het uiteindelijke doel van de verlichting.

### Waarom een nieuw curriculum?

Er zijn een aantal redenen voor de veranderingen in het cursusaanbod en de verdere training. Er is gebleken dat als je niet in de gelegenheid bent om vaak naar een retraite te gaan en direct van Rinpoche onderricht te ontvangen, er binnen het huidige cursusaanbod niet voldoende continuïteit is. Mensen volgen diverse cursussen, maar een duidelijk kader of plan ontbreekt. Bovendien is het soms onduidelijk welk onderricht en welke beoefening het meest geschikt voor iemand is. In de huidige situatie ligt er niet zo'n nadruk op het zoeken van een beoefening die bij je past, of op een structurele persoonlijke begeleiding.

Tot nu toe was het vaak zo dat mensen snel 'meegetrokken' werden in het doen van Tibetaans boeddhistische oefeningen die niet zo heel erg toegankelijk zijn (ingewikkelde visualisaties, Tibetaans zingen enzovoorts). Sommigen spreekt dit enorm aan, maar sinds het verschijnen van Rinpoche's boek zijn er ook veel mensen die meer binding hebben met zitmeditatie en de beoefening van mededogen. Om in deze behoefte te voorzien, en ook om de mythe te doorbreken dat je pas goed bezig bent als je Vajrayana beoefent, wordt er naar nieuwe wegen gezocht. Hieronder valt ook het vinden van een beoefening waar iedereen aan mee kan doen: mensen die Rinpoche net kennen of nooit



Goeroe Padmasambhava

ontmoet hebben, en mensen die al jaren bezig zijn; om zo het gevoel van een complete sangha te versterken.

### Internationale bijeenkomst

Om over bovenstaande punten van gedachte te wisselen en oplossingen te zoeken, vond er van 17 t/m 21 februari 1995 in Amsterdam een internationale bijeenkomst plaats waarbij vertegenwoordigers van iedere nationale Rigpa-organisatie aanwezig waren, met name de Studie- en Beoefeningsteams, in totaal achttien mensen uit acht landen. Voor Rigpa Nederland was het Nederlandse S&B team aanwezig: Gisela Prager, Bert van Baar en Eric Soyeux. Rinpoche belde elke dag om te horen hoe het ging en om met zijn visie de bijeenkomst te inspireren.

### Bevindingen van de bijeenkomst

#### Goeroe Rinpoche als inspiratiebron

Als je jezelf afvraagt wat er kenmerkend is voor de beoefeningen die bij Rigpa gedaan worden, en wat de inspiratiebron is, zul je ontdekken dat Goeroe Rinpoche de oorsprong en bron van al onze beoefeningen is. Goeroe Rinpoche is meer dan de meester die het boeddhisme van India naar Tibet heeft gebracht. Zoals

Sogyal Rinpoche zelf zegt: "Als er iets is wat je raakt in mijn onderricht of bij het lezen van mijn boek, dan is dat Goeroe Rinpoche". Hoewel de inspiratie van Goeroe Rinpoche dus de bron is, is dit niet altijd expliciet. In de Studie- en Beoefeningbijeenkomsten in Amsterdam is door de zogenaamde Lotusgroep die hiertoe is opgericht een begin gemaakt met het formuleren van wie Goeroe Rinpoche is, en welke principes hij belichaamt. De Lotusgroep ziet het als volgt:

Goeroe Rinpoche belichaamt de volgende principes:

- het compromisloze, openbrekende principe van de Vajra (zie ook Nieuwsbrief 3 van '94);
- het transformerende, indringende principe van de Lotus (zie ook Nieuwsbrief 2 van '94 en Nieuwsbrief 1 van '95);
- de niet veroordelende, fundamentele erkenning van onze ware natuur.

Op het pad naar de realisatie van onze ware natuur, zul je een vijftal aspecten ontmoeten:

- het ontwikkelen van vertrouwen, het nemen van toevlucht;
- het ontdekken van de fundamentele goedheid in je zelf, Bodhicitta;
- transformatie en genezing;
- vrijgevigheid, een houding van niet-grijpen;
- het verenigen met je oorspronkelijke natuur, goeroe-yoga.

Deze drie principes en vijf aspecten vind je in alle beoefeningen terug, of het nu meditatie, het beoefenen van mededogen, de Ngöndro of sadhana-beoefening betreft. Je zou kunnen zeggen dat iedere beoefening compleet in zichzelf is. De ene beoefening is dan ook niet beter, of verder gevorderd dan de andere. Het belangrijkste is dat je een beoefening vindt die bij je past, en die heel erg eigen wordt. In het nieuwe curriculum zal er meer persoonlijke begeleiding zijn om je te helpen deze te vinden, bijvoorbeeld door middel van interviews.

#### Verschillende sangha's en een gezamenlijke beoefening

In het nieuwe curriculum is het de bedoeling meerdere sangha's te vormen, een ontwikkeling die eigenlijk al gestart is. Er komen een Soetra Mahayana sangha, waarin de beoefening van meditatie en tonglen centraal staan, en een Tantra Mahayana sangha, met de nadruk op Vajrayana en Dzogchen.

Aan de ene kant wordt dus gestimuleerd dat mensen die dezelfde beoefening doen, één sangha vormen, aan de andere kant is het ook de bedoeling dat we één grote sangha blijven. Daarom is nagedacht over een gezamenlijke beoefening waarin de eenheid van de hele



sangha tot uitdrukking komt. Zo'n beoefening moet eenvoudig doch diepgaand zijn, en karakter hebben. Je kunt bijvoorbeeld denken aan stille meditatie afgewisseld met het zingen van de Vajra Goeroe mantra. Iedere beoefenaar kan hier met zijn eigen beoefening aan meedoen: een meditatiebeoefenaar kan shamatha beoefenen en zijn meditatie regelmatig verfrissen met het zingen van de mantra. Een compassiebeoefenaar doet tonglen, en het zo nu en dan zingen van de mantra helpt hem of haar in contact te komen met zijn zachte plek, of met het kanaliseren en transformeren van emoties. Een Vajrayana-beoefenaar reciteert in stilte de mantra als onderdeel van de goeroe-yoga of sadhana, en wisselt dit af met het hardop zingen van de mantra. Een Dzogchen-beoefenaar verblijft in de staat van Rigpa en verdiept deze door het zingen van de mantra.

#### Integratie

Als het onderricht en de beoefening een basis in je vinden en tot leven komen dan zul je je, zoals Rinpoche zegt, als een goed mens gaan manifesteren - er verandert iets in je persoon. Maar de rijkdom van wijsheid en mededogen van het onderricht kan ook tot uitdrukking worden gebracht door een omgeving te creëren die ieder steunt in zijn of haar spirituele ontwikkeling. We kunnen langzaam maar zeker een ondersteunende spirituele cultuur creëren, met Goeroe Rinpoche als uitgangspunt, die uitdrukking geeft aan de drie principes en vijf aspecten. Om dit te doen hoeven we alleen maar in de spiegel te kijken en te zien wie we zijn als spirituele groep, als sangha, en dat te bevestigen, uit te vergroten en te exploiteren. En dit hele proces, van het daadwerkelijk gaan belichamen van het onderricht en de beoefening, tot het scheppen van een ondersteunende en stimulerende omgeving, de Goeroe Rinpoche cultuur, dát is in feite wat bedoeld wordt met het curriculum. ■

## Het nieuwe curriculum - concreet

Verslag van Eric Soyeux, Bert van Baar en Nynke Valk

Onderstaand stuk is een verslag van de eerste ontwikkelingen met betrekking tot het nieuwe curriculum. In de komende zomerretraite zullen de bevindingen uit de verschillende landen besproken worden en aan de hand daarvan zal het trainingsprogramma verder ingevuld worden.



zijn bedoeld voor alle leerlingen van Sogyal Rinpoche. Voor oudere studenten, zoals bijvoorbeeld Dzogchen Training studenten, willen we een proces van herbezinning mogelijk maken, waarbij iedereen na bespiegeling en advies voor zichzelf beslist waar hij of zij in het curriculum kan stappen. Daarnaast kan hij of zij bepalen op wat voor manier hij of zij mee wil werken als instructeur, adviseur, mentor, practiceleider, groepsleider of als medewerker in de studie-ontwikkeling.

### Doelstelling en achtergrond

Een concrete doelstelling van het nieuwe curriculum is een gradueel trainingsprogramma aan te bieden dat een basis geeft in het boeddhistisch onderricht en een grondig begrip van het onderricht van Sogyal Rinpoche. Hierbij zal meer dan voorheen nadruk gelegd worden op studie en individuele begeleiding.

Het curriculum als geheel geeft ons een overzicht van het pad naar verlichting, in termen van beoefening en studie. De wijze echter waarop wij ons dit pad eigen maken en het onderricht in ons gaat leven, is: door middel van integratie. De manier waarop we dit vervolgens in onze omgeving laten doorwerken, is: het creëren van een wijsheidscultuur, de cultuur van Goeroe Rinpoche.

Omdat in onze cultuur weinig plaats is voor spiritualiteit en de traditie die wij volgen uit een andere cultuur komt, zijn wij als dharmabeoefenaars in het Westen de pioniers. We kunnen een cruciale rol spelen in het wortelen van deze spirituele traditie in het Westen. Hierbij is het belangrijk dat ieder lid van de sangha zijn of haar bijdrage levert en betrokken is.

De slagzin die wij er volgens Sogyal Rinpoche bij in gedachten moeten houden is "Dharma and Samsara do not mix". Dit wil zeggen dat de zuiverheid van de traditie behouden moet blijven tijdens de vertaalslag die nu in het Westen gaande is. Immers, het enorme respect voor het Indiase boeddhisme en zijn vertegenwoordigers - waarmee de Tibetanen in de tijd van Padmasambhava en later, het onderricht hebben binnengehaald - is de waarborg geweest voor de kracht en pracht van het tegenwoordige Tibetaans boeddhisme. Daarom is het belangrijk dat de dharma eerst ons leven verandert voordat wij de dharma aanpassen, en voordat wij de dharma integreren in onze maatschappij. De aanwijzingen van Sogyal Rinpoche en zijn leraren zijn daarbij van cruciaal belang.

### Inhoud

Het is de bedoeling dat in plaats van het huidige cursusaanbod een meer volledige training wordt aangeboden die uit zes cycli of banden bestaat. Deze banden

Een dergelijke taak vormt een onderdeel van de training. Naast de banden zal de boekcursus als kennismakingscursus blijven bestaan. Deze zal echter naast een introductie in meditatie en compassie ook dieper ingaan op reflectie en devotie.

### De zes banden

Elke band bestaat uit dezelfde vier onderdelen: meditatie, reflectie/contemplatie, compassie en devotie/Vajrayana. Hier volgt een overzicht van de manier waarop deze onderwerpen ingevuld worden binnen de verschillende banden.

#### BAND 1:

**Meditatie:** uiterlijke en innerlijke houding, de drie methoden, het doel van meditatie, gedachten en emoties, shamata en vipassana, en integratie;

**Reflectie:** eerste drie hoofdstukken van Het Tibetaans boek van leven en sterven, de vier edele waarheden en de vier gedachten, de drie edele principes, de geest naar binnen keren, de drie wijsheidsinstrumenten, introductie in de drie yana's en geschiedenis van de dharma.

**Compassie:** motivatie, de zachte plek, absolute en relatieve bodhicitta, de logica van compassie, het bodhi-sattva-principe, aspiratie en actie niveau, de bron ontsluiten en tonglen;

**Devotie:** de vier bouwstenen, Padmasambhava, het lamaprincipe, eenvoudige goeroe-yoga, simpele phowa, eenvoudige healing-beoefening.

**Beoefening en retraites:** drie weekenden: meditatie, tonglen en goeroe-yoga; zomerretraite met Rinpoche in Lerab Ling; dagelijkse meditatie.

De informatie over band 2 t/m 6 is erg technisch en is vooral bedoeld voor oudere studenten om een overzicht te geven:

**BAND 2:**

**Meditatie:** de 7 punten van de meditatiehouding van Vairochana, de 9 stadia van shamata en obstakels voor vipassana;

**Reflectie:** de zes bardo's, de nidana's, "de 12 schakels van onderling afhankelijk ontstaan", het levenswiel, verdieping van de vier gedachten;

**Compassie:** Lojong, "de training van de geest in 7 punten", de Hart-soetra, confessie- en verzoeningsrituelen, Ongeluk en geluk transformeren tot het pad van verlichting;

**Devotie** (optioneel): goeroe-yoga verdiepen, Vajrasattva beoefening, Samaya, verdieping van de drie yana's.

**Beoefening en retraites:** 9 dagen Lojong-retraite en een 9 dagen meditatie retraite. Band 2 bestaat uit 11 weekenden en een zomerretraite met Sogyal Rinpoche in Lerab Ling (mogelijkheid tot het nemen van toevlucht en de bodhicittageloofte).

**BAND 3:**

**Meditatie:** verdiepen shamata en vipassana;

**Reflectie:** verdiepen van de Hart-soetra, 9 yana's, uiterlijke Ngöndro uit Kunzang Lamai Shalung en Longchen Nyingtik;

**Compassie:** de 37 beoefeningen van de bodhisattva, de stadia's van het bodhisattva-pad "10 Bhumi's, Bodhicaryavatara;

Vajrayana (optioneel): Düdjom Tersar Ngöndro, de terma traditie, Calling the Lama from Afar, de Dzogchen lijn van overdracht, Tara, introductie Vajrakilaya, Windpaard, de 3 kaya's, de vijf boeddhafamilies.

**Beoefening en retraites:** 9 dagen Madhyamika-retraite, 9 dagen Vajrayana/visualisatie-retraite, helpen aan boekcursussen, studie en beoefening groepen vormen, dagelijkse Ngöndro beoefening. Band 3 bestaat uit 10-12 weekenden.

**BAND 4:**

Hier vindt vindt een verschuiving plaats naar het Vajrayana- en Dzogchen-pad.

Longchen Nyingtik Ngöndro, Lama Sangdü, Tendrel Nyesel, Rigdzin Düpa, Tsok, beschermers, Narak Kong Shak, Tsik Sum Ne Dek, Yeshe Lama introductie.

**Beoefening en retraites:** 3 maanden retraite, starten met Ngöndro accumulatie. Band 4 duurt 1 à 2 jaar.

**BAND 5:**

Lange Vajrakilaya sadhana, phowa, chö, innerlijke Dzogchen voorbereidingen, trekchö, tsalung (innerlijke yoga).

**Beoefening en retraites:** afmaken Ngöndro- en Sadhana- accumulatie. Band 5 duurt ongeveer 3 jaar.

**BAND 6:**

Thiglé Gyachen, uiterlijke Dzogchen voorbereidingen, retraite in het donker, Bardo's, Tögal.

**Beoefening en retraites:** tweede 3 maanden retraite, duur: x aantal levens.

**Toelichting**

Voor alle banden geldt dat de tijd die ervoor is aangegeven de minimale tijd is. Men kan een band bijvoorbeeld ook blijven volgen en steeds herhalen of er les in gaan geven. Ook kan je besluiten alleen tonglen-avonden en weekenden te blijven volgen. Het is dus niet verplicht door te stromen naar een volgende band. Een ander voorbeeld is: je uitsluitend op de Mahayana compassiebeoefening toe te leggen en dat steeds verder te verdiepen in band 3, bijvoorbeeld door op een gegeven moment in band 3 les te gaan geven.

Een van de aspecten van het curriculum die nog open staat, is lichaamswerk! Iets wat in het Westen belangrijker gevonden wordt dan in Tibet. Gaan we eenvoudig Rigpa-lichaamswerk ontwikkelen of gaan we gebruik maken van al bestaande tradities zoals Chi Kung, Kum Nye, enzovoorts?

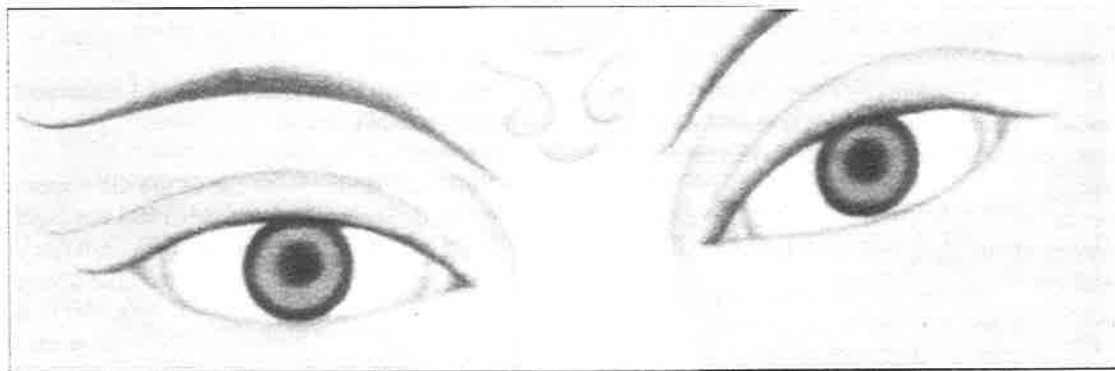
Een ander aspect is de wijze waarop oudere studenten geholpen moeten worden met de herbezinning en de plaats waar zij het beste in de training kunnen stappen. Het aantal gevolgde retraites, ervaring met beoefening en dharmakennis zullen daarbij een rol spelen.

Het is mogelijk voor studenten om op een gegeven moment een formele keus te maken voor Sogyal Rinpoche en voor zijn onderricht en daar uitdrukking aan te geven door middel van een vaste maandelijkse donatie voor de ondersteuning van zijn werk. Het is nog niet duidelijk of deze keus op een bepaald moment in de training een voorwaarde wordt voor meer onderricht en training. Wel is het inderdaad zo dat in het Vajrayana onderricht de mate van vrijblijvendheid minder wordt naarmate men het pad langer volgt. De leerling en de leraar gaan een diepe persoonlijke binding aan.

**Slot**

De training is wat betreft de inhoudelijke kant nog het meest uitgewerkt. De methodologie en de praktische uitwerking zullen afhankelijk zijn van de omstandigheden in elk land. In het najaar alle landen zullen in ieder geval met band 1 beginnen. De voortgang van en ontwikkeling in het proces worden zowel door het Internationale Team van Studie en Beoefening gevolgd als door Sogyal Rinpoche zelf.

Het curriculum behelst nogal wat veranderingen. In de praktijk zal blijken hoe het nieuwe curriculum werkt en waar het nog bijgeschaafd moet worden. We hopen dat het curriculum ertoe zal bijdragen dat degenen die geïnspireerd zijn geraakt door het onderricht van Sogyal Rinpoche, een manier vinden om deze inspiratie te verdiepen en te continueren, en dat we zo meewerken aan het creëren van een duurzame Westerse boedhistische traditie. ♣



## Het huidige curriculum - twee impressies

Pratend over de 'cultuur van Goeroe Rinpoche' vroegen enkele redactieleden zich af wat er momenteel tijdens de cursussen gebeurt en wat cursisten aanspreekt in Rigpa. We vroegen cursusgangers een impressie te geven van hoe ze in contact zijn gekomen met Rigpa en wat hun ervaringen zijn. Hier volgen twee bijdragen.

### Henk Heerink

Een jaar geleden wist ik op de eerste plaats niet wat Rigpa was en ten tweede beschouwde ik het Tibetaans boeddhisme als iets exotisch, zo ik er al een gedachte aan had gewijd. Het eerste kan ik na een aantal Rigpa-cursussen niet volhouden, en het tweede? Exotische vruchten blijken vaak verrassend lekker en voedzaam. Soms geven ze je het gevoel ze al eerder geproefd te hebben, maar waar en wanneer...?

Zo verging het mij met het boek van Sogyal Rinpoche. Het werd mij aangeraden. Het zou aansluiten bij mijn denkbeelden en vragen die ik wilde beantwoorden. Klopt. Nóóit heb ik in zo'n korte tijd een boek twee keer helemaal gelezen. Ik was vooral getroffen door zijn grote mededogen en menslievendheid die van elke bladzijde afstraalden. Daar kon, en kan, ik nog steeds het nodige van leren. Het lezen van Sogyal Rinpoche's boek was zelfs fysiek een overweldigende ervaring. Vaak kon ik maar enkele pagina's achter elkaar lezen. Dan moest ik het boek weg leggen vanwege de energie die een tinteling en een zekerheid teweegbracht en die soms uren aanwezig bleef. Er ontstond een verlangen naar...ja, naar wat?



Omdat het adres van Rigpa achter in het boek staat, zat ik al snel op een boekcursus, daarna op een meditatiecursus en onlangs heb ik de Ngöndrocursus gevolgd. Aanvankelijk met een dosis scepsis en erg op mijn hoesde voor sektarisch dogmatisme. Er was echter geen dwang, drammerigheid of dorre belering, maar rust, humor (vooral!), openheid, geduld en niet te vergeten: vragen, zitten, nog meer vragen en zitten en veel beoe-

feningen. Een sfeer van acceptatie waarin niets moet en iedereen in zijn of haar waarde wordt gelaten.

Vooral de boekcursus was anders dan ik me had voorgesteld. Geen diepgravende colleges, maar vooral zélf doen en ervaren. Wat een ruimte ontstaat er dan. Op mezelf teruggeworpen was ik zélf eigenlijk het onderwerp van de cursus en niet het boek. Oefeningen, zoals tonglen om mededogen op te wekken, ervaar ik als bijzonder krachtig. Na een jaar kan ik wel zeggen dat ik bewuster met mensen omga, helaas nog niet altijd beter. Ik zie dezelfde mensen anders. Soms word ik dan moe van al de (voor)oordelen die ik te pas(?) en te onpas klaar heb. Of ik lach erom. Langzaam zakt het zwaartepunt van mijn hoofd naar mijn 'soft spot'.

Toch zijn al deze overwegingen van secundair belang geweest voor het verder volgen van Rigpa-cursussen. Wat vanaf het eerste contact met Rigpa op mij zeer grote indruk heeft gemaakt, waren de ogen van de medewerkers: zo open en vol mededogen, als spiegels van het boek.



Met een gezin is het niet altijd gemakkelijk om tijd voor meditatie te vinden, maar door gewoon te doen, groeit als vanzelf de wens naar meer. Er ontstaat langzamerhand een zekerheid over de realiteit van mijn ware natuur. Ik verbaas me hier nog steeds over. Ik ben er namelijk altijd vanuit gegaan dat zekerheid gebaseerd is op gedegen kennis vooraf en niet op 'domweg' doen en ervaren. Een hele omschakeling!

Sogyal Rinpoche schrijft in zijn boek dat de spirituele zoektocht zeer effectief door het ego wordt gesaboteerd. Bijvoorbeeld als je alle opties open wilt houden en je nergens aan wilt binden. Ik herken dit goed. Ik heb me daarom voorgenomen verder te gaan met de cursussen van Rigpa. Daarbij probeer ik mijn enthousiasme om erin te duiken in balans te houden met mijn gezinsleven. Lukt dat niet, dan word ik vanzelf wel teruggelopen! Ik wil meer gaan zitten en oefenen en proberen

niet te veel het accent op kennis te leggen. Ik hoef niet álles direct te begrijpen. Met name de Tibetaanse riten en mantra's komen me nog wel eens exotisch voor. Maar ik gun mijzelf nu rustig de tijd om eens te ervaren wat het met me doet. Per slot van rekening heeft mijn innerlijke leraar me niet voor niets nu al tot hier gebracht... Ik verwacht dus voor mezelf: een helderder zicht op en ervaren van mijn ware natuur, meer innerlijke ruimte en mededogen. Mede door de sfeer van liefdevolle acceptatie, verkies ik daarom Rigpa als mijn groeicentrum.



**Oscar Römer**

Ik heb eind vorig jaar bij de Rigpa-meditatiegroep in Groningen een cursus gevolgd over het boek van Sogyal Rinpoche. Via een vriend die al langer bij Rigpa betrokken is, kwam ik op de hoogte van het bestaan van de boekcursus.

De cursus is me goed befallen. Vooral de stap voor stap inleiding in de zitmeditatie sprak me aan. Ook vond ik de aanzet tot beoefening van tonglen erg plezierig. Ik zou wel meer tantrische rituelen zoals mantra's en visualisaties willen leren gebruiken.

Ik ben na de cursus de meditatiebijeenkomsten gaan bezoeken omdat ik daarmee mijn meditatie wil verdiepen. Ik heb het gevoel dat de meditatie krachtiger is als ik haar in een groep beoefen. En het is een fijn gevoel niet alleen te staan, maar ook anderen op dezelfde weg te weten.

Heeft het beoefenen van meditatie een (positief) effect op mijn dagelijks leven? Ja. Ik ben asieljurist, heb met veel 'beschadigde' mensen te maken en werk onder grote druk. Nu ik elke dag vóór mijn werk een half uurtje mediteer, merk ik dat ik ontspannen en met plezier werk. Ook met mijn collega's kan ik beter omgaan.

Wat mijn verwachtingen en plannen aangaat; ik wil mij stap voor stap verdiepen in het Tibetaanse boeddhisme en in de beoefening daarvan. Daarvoor maak ik graag gebruik van de mogelijkheden die Rigpa biedt. ☸

## Handleiding voor het inrichten van een altaar en het aanbieden van offerandes

*Door Eric Soyeux, met dank aan Bert van Baar voor het notuleren van de uitleg van Eric.*

In de vorige aflevering van onze serie Iconografie van het Tibetaans boeddhisme hebben we Goeroe Rinpoche, de boeddha voor deze tijd, besproken. Ter afwisseling volgt nu een stuk met praktische aanwijzingen over het inrichten van een altaar en het aanbieden van offerandes. De basis voor dit stuk wordt gevormd door notulen van een aantal bijeenkomsten van het Studie & Beoefeningsteam.

### Inleiding

In de paragraaf over inspiratie, (hoofdstuk 'Meditatie' in Het Tibetaanse boek van leven en sterven) beschrijft Sogyal Rinpoche de noodzaak om een eigen plek in je huis in te richten die gewijd is aan je beoefening. Zo schep je op een eenvoudige manier een spirituele omgeving in je huis waar je als je niet geïnspireerd bent, toevlucht kan nemen. Een plek die doordrongen raakt van de inspiratie van je beoefening die een steeds sterkere sfeer creëert.

### Het altaar

Het inrichten van een altaar op zich is natuurlijk een hele persoonlijke aangelegenheid. De ene persoon zal zijn altaar eenvoudig willen houden en bijvoorbeeld een verstilde lege Zensfeer willen creëren, een ander zal zijn altaar volzetten met kleine fotootjes, beeldjes en snuisterijen met een persoonlijke betekenis, weer

een ander zal juist hele grote foto's van leraren en grote boeddhabeelden inspirerend vinden.

Vanuit de Tibetaans boeddhistische wijsheidstraditie bestaan er bepaalde aanwijzingen waar je op kunt letten om, binnen het kader van je eigen stijl, de gewijde sfeer in je kamer te vergroten. Iedereen die in India of Tibet geweest is, zal gevoeld hebben hoe altaren in kloosters en huizen van lama's of lekenbeoefenaars een hele sterke sfeer kunnen overdragen, hoe slordig of volgestouwd ze soms ook kunnen lijken.

Hoe mooi je je altaar ook inricht, of hoe heilig de relieken ook zijn die je misschien hebt, het belangrijkste voor de atmosfeer is dagelijkse beoefening en dagelijkse zorg voor het altaar.

Het is gebruikelijk dat op boeddhistische altaren symbolen van het lichaam van de boeddha's (foto's of beelden), van spraak van de boeddha's (teksten zoals soetra's) en van de verlichtingsgeest (Stoepa) aanwezig zijn. In het Vajrayana boeddhisme nemen afbeeldingen van leraren (die tenslotte onze levende verbinding zijn met de Dharma, de waarheid) een prominente plaats in op het altaar omdat zij ons op een heel directe manier kunnen inspireren. Gebruikelijk is om de afbeeldingen die het Dharmakaya (het absolute, het vormloze) voorstellen zoals Samantabhadra of Vajradhara de hoogste plaats te geven. Daaronder kun je de afbeeldingen die het Sambhogakaya (de dimensie van pure energie, pure manifestatie) voorstellen, zoals de vijf Dhyani Boeddha's, Vajrasattva, Tara enzovoorts, plaatsen en

daaronder de Nirmanakaya (aardse) manifestaties zoals Padmasambhava, Sakyamuni Boeddha en andere grote meesters.

Het omgaan met religieuze voorwerpen zoals je die op het altaar vindt, kun je ook als beoefening zien. Je respect toon je door een aantal regels in acht te houden maar vooral door aandacht te beoefenen. Op die manier wordt het verzorgen van je altaar een volwaardige beoefening op zich en een krachtige manier om je op je formele meditatie voor te bereiden en "in te tunen".

Hieronder volgen een aantal punten waar je op kunt letten als je je altaar verzorgt. Ten eerste is het belangrijk om alle voorwerpen met respect te behandelen door ze bijvoorbeeld niet op de grond neer te leggen, er niet op te blazen en ze regelmatig af te stoffen.

Een altaar moet ook niet al te laag zijn. Als je veel mantrabeoefening doet, is het belangrijk om altijd een kaarsendoover te gebruiken en nooit kaarsen uit te blazen. Dit schijnt de zegenende kracht, die je in je adem opbouwt door recitatie van mantra, aan te tasten.

Bij vervoer van afbeeldingen van Boeddha's is het goed ze zo in te pakken, dat de afgebeelde figuren het hoofd boven hebben. Let er in het algemeen ook op geen afbeeldingen (symbool van het lichaam) op teksten (symbool van de spraak) te leggen. De goede volgorde is namelijk om een Stoepa (symbool van de geest) op teksten te leggen en die weer op afbeeldingen.

Je zou je kunnen afvragen waar al die regeltjes voor nodig zijn, maar juist het niet vergeten van al die aandachtspunten scherpt je aandacht en gewaarzijn en creëert een spirituele omgeving in je geest. Door met aandacht met religieuze voorwerpen om te gaan, betuig je uiteindelijk diep respect aan je fundamentele natuur, en beoefen je de integratie van meditatie in je handelen.

## Offerandes

### De acht offerandes

Vaak zie je op boeddhistische altaren zeven bakjes met offerandes en een lichtje staan. Deze worden de uiterlijke offerandes genoemd en staan op esoterisch niveau voor de acht soorten bewustzijn (bewustzijn van het gehoor, van het zien, van de smaak, van de reuk, van de tast, het conceptuele bewustzijn, het ego-bewustzijn en het onderbewustzijn: kunzhi).

De culturele oorsprong van de acht offerandes ligt in het oude India. Zoals we ook in bijbelse tafereelen aantreffen werden geëerde gasten in India verwelkomd door eerst iets te drinken te geven en een bak met water aan te bieden om de voeten te wassen. Dan werden dan



Foto: Xandra Reelick

bloemen aangeboden of er werd een bloemenslinger om de nek van de gast gelegd. Vervolgens werd er wierook gebrand en lichtjes werden aangestoken. Het lichaam van de gast werd met geparfumeerd water besprenkeld en dan werd hem of haar iets te eten aangeboden onder begeleiding van muziek.

Om de aanwezigheid van de boeddha's aan te roepen en positieve kracht te genereren bieden we op dezelfde manier de acht offerandes aan als beoefening van vrijgevigheid.

Zoals eerder gezegd zijn de acht offergaven symbool voor het offer van de acht bewustzijnstoestanden en om het offer te wijden wordt gebruikt gemaakt van acht moedra's<sup>1</sup> (handbewegingen) en mantra's.

OM is de zaadlettergreep<sup>2</sup> die staat voor de zegen van het lichaam van alle boeddha's en zuivert de offerande. AH is de zaadlettergreep die staat voor de zegen van de spraak van alle boeddha's en vermenigvuldigt de offergaven zodat deze het hele universum vullen. HUM is de zaadlettergreep die staat voor de zegen van de geest van alle boeddha's en transformeert de offerande in de nectar van wijsheid. Degenen die de acht offergaven aan de boeddha's aanbieden zijn acht offergodinnen met dezelfde naam als de offergaven. Bij het uitspreken van de specifieke mantra in combinatie met het doen van de moedra's<sup>2</sup> kun je je voorstellen, dat de betreffende offergodin uit je hart ontspringt. Zij vermenigvuldigt zich weer in miljoenen replica's om desbetreffende offerande aan te bieden aan de boeddha's.

De acht offerandes worden op het altaar van links naar rechts opgesteld. Wanneer we voorwerpen die op een altaar staan opgesteld bespreken, doen we dat altijd vanuit het gezichtspunt van het altaar. Omdat we ons meestal tegenover een altaar bevinden, is rechts op het altaar voor ons dus links. Bij het wijden van de offergaves en het doen van de moedra's open je altijd met de



altaar staan opgesteld bespreken, doen we dat altijd vanuit het gezichtspunt van het altaar. Omdat we ons meestal tegenover een altaar bevinden, is rechts op het altaar voor ons dus links. Bij het wijden van de offergaves en het doen van de moedra's open je altijd met de lotusmudra. Dan doe je de moedra's - vanaf het altaar gezien van rechts naar links - met de volgende mantra's, die bij de acht offergaven horen:

OM ARGHAM AH HUM - het aanbieden van water om te drinken;  
 OM PADAM AH HUM - het aanbieden van water om de voeten te wassen;  
 OM PUPE AH HUM - het aanbieden van iets moois om te zien (letterlijk een bloem, Rinpoche doet er vaak een mooi kristal bij);  
 OM DUPE AH HUM - het aanbieden van wierook (deze steek je niet aan).  
 OM ALOKE AH HUM - het aanbieden van licht (een kaarsje);  
 OM GENDHE AH HUM - het aanbieden van reukwater (geparfumeerd);  
 OM NEWITE AH HUM - het aanbieden van voedsel;  
 OM SHABTA AH HUM - het aanbieden van geluid.

Nadat je de moedra's en mantra's gedaan hebt, knip je een keer met je vingers om het offer te bezegelen.

Als schaaltes kun je afhankelijk van je budget de daarvoor bestemde schaalte van koper, messing, zilver of goud kopen. Mooie porseleinen schaaltes bijvoorbeeld volstaan ook. De inhoud van de schaaltes is in iedere traditie weer anders. In sommige tradities volstaat het om alle schaaltes met water te vullen. Bij Rigpa is het als volgt:

Argham - het bakje is gevuld met water en een beetje saffraan.

Padam - het bakje is gevuld met water en een beetje saffraan.

Pupe - schoongemaakte rijst wordt geparfumeerd met saffraan en water en wordt gedroogd. Met deze saffraanrijst wordt het bakje gevuld en hierin wordt een kunstbloem gepland. Wat ook kan is het schaalte met water vullen en er een verse bloem in zetten.

Dupe - het bakje wordt gevuld met saffraanrijst en hierin worden drie wierookstaven gepland. Het zijn drie staafjes, waarbij de voorste (vanuit het altaar gezien) rechtop staat en de achterste twee er achter schuin staan en elkaar kruisen.

Aloke - een Tibetaanse boterlamp met een waxinelichtje, of gevuld met olie en een drijvende lont (kijk uit voor brandgevaar!).

Gendhe - het bakje is gevuld met water en saffraan en een druppeltje parfum of etherische olie.



Newite - het bakje is gevuld met saffraanrijst waarop voedsel bijvoorbeeld in de vorm van koekjes, chocola of fruit is gelegd.

Shabta - het bakje is gevuld met saffraanrijst waarop een set kleine cymbaaltjes of een mooie schelp is gelegd.

Het beste is om de schaaltes iedere dag te verversen. Traditioneel wordt het afgeraden om het water gedurende de nacht te laten staan. Dit voorkomt ook dat de schaaltes een lelijke aanslag krijgen.

Het wordt als ongunstig beschouwd om lege schaaltes op een altaar te plaatsen. Zorg daarom, als je geen tijd hebt om de schaaltes te vullen, dat je ze omgekeerd op het altaar plaatst. Bij Rigpa zetten we tussen elke van de acht offerandes altijd een kaarsje.

Zorg er als teken van vrijgevigheid voor dat de schaaltes zo vol mogelijk zijn, maar ook weer niet zo vol dat het 's avonds praktisch onmogelijk wordt ze zonder te knoeien te legen. Een manier om de schalen zonder knoeien (én zonder dat je een leeg schaalte op het altaar zet!) op het altaar te plaatsen voordat ze gevuld zijn, is als volgt: Neem een kan water en pak een schaalte in je andere hand. Schenk vervolgens een beetje water in het schaalte, zet het op de juiste plaats op het altaar en giet het verder vol. Denk er verder aan dat het van respect getuigt als de offers indien mogelijk met twee handen worden aangeboden.

Wanneer je de schaaltes leeggooit, doe dit dan weer in de kan en geef het water aan je planten of giet de kan leeg in een tuin of in de gracht met de gedachte dat het water door de boeddha's gezegend is en de natuurkrachten ten goede komt. Droog de schaaltes met een schoon doekje af en zet ze weer omgekeerd op het altaar terug.

Naast de uiterlijke offerandes bestaan er ook andere soorten offerandes zoals de innerlijke offergave waarbij we onze moeder- en vader-essentie transformeren in nectar, en de geheime<sup>3</sup> offerande van onze realisaties van de waarheid). Verder kennen we het zogenaamde tsokfeest (ghana puja) dat overeenkomsten vertoont met de christelijke eucharistie, de mandala-offerande en de offerande aan de beschermers. Deze onderwerpen zullen in volgende nieuwsbrieven aan de orde komen.✽

#### Noten:

1. Het aanleren van deze handbewegingen is een onderdeel van het curriculum.
2. 'De term 'zaadlettergreep' verwijst naar de essentie die is gecompriemd in de vorm van één lettergreep.
3. 'Geheim' heeft in het boeddhisme niet zozeer de betekenis van verborgen maar van niet in woorden uit te drukken, voorbij dualisme.

## Bezoek Sogyal Rinpoche

*Persoonlijk verslag door Selma Verhoeven*

Op 5, 6 en 7 mei j.l. was Sogyal Rinpoche na lange tijd weer in Amsterdam om een lezingencyclus, genaamd 'Taming the mind, working with emotions', te geven. Vrijdagavond was er een lezing in de Keizersgrachtkerk, zaterdag was er een hele dag van onderricht en beoefening in De Rode Hoed en zondag was er nog een dag voor mensen die al iets langer bij Rigpa zijn.

Omdat ik ziek was ben ik vrijdagavond niet geweest. Rinpoche heeft toen over 'de vier pilaren' gesproken: de natuur van de geest, meditatie, toewijding en mededogen.

Zaterdag was ik nog ziek, en jarig. Iedereen was mijn verjaardag vergeten en ik voelde me uiterst zielig, ellendig en verongelijkt. Het eerste uur van het onderricht heb ik alleen zitten sippen, mokken en zwelgen. Terwijl Rinpoche sprak over hoe elke situatie werkbaar is, hoe wij allemaal de boeddhanatuur hebben, hoe moeilijke emoties eigenlijk brandstof zijn, drong het tot me door dat ik daar helemaal niet in geloofde. Ik had de afgelopen week in bed gelegen. De eerste dagen was ik juist geïnspireerd geweest. Door toe te geven aan mijn ziek-zijn vielen zoveel dingen weg, alle dingen waar ik me normaal druk om maak en waar ik mezelf druk mee houd waren niet zo belangrijk meer en daardoor voelde ik me dichter bij wat uiteindelijk wel belangrijk is. Maar blijkbaar was ik daarna, heel stiekempjes en ongemerkt, afgezaakt in een sombere poel van zelfmedelijden en verongelijkheid. Daar zat Rinpoche te vertellen over dingen waar ik dacht in te geloven en ik geloofde er helemaal niet meer in! Ik vond hem dus ontzettend irritant. Dat hield ik ook niet lang vol en toen begon ik maar een beetje te huilen en ontdooidde zo weer een beetje. Rinpoche zei weer hoe belangrijk het is om te leren luisteren: "Hoe meer en meer je luistert, hoe meer en meer je hoort. Hoe meer en meer je hoort, hoe dieper en dieper je begrip wordt."

Toen de Boeddha gevraagd werd de essentie van zijn leer te geven, noemde hij drie punten: in de eerste plaats: 'Doe geen kwaad', het Hinayana-aspect. Ten tweede 'Cultiveer deugdzaamheid' oftewel mededogen, het Mahayana-aspect. Als laatste: 'Oefen de geest', het Vajrayana-aspect. Rinpoche geeft nu veel onderricht over Lojong, de zeven punten van het trainen van de geest. In Kirchheim heeft hij over de eerste twee punten van Lojong gesproken.

"Geef niets of niemand de schuld, ook jezelf niet. Werk gewoon met jezelf. Geen schuld, geen blaam."

"Samsara is als een ongeluk, waarna je aan geheugenverlies lijdt. Dit niet weten wie je bent, geeft een overweldigend gevoel van onzekerheid, van desoriëntatie,



Sogyal Rinpoche in de Rode Hoed, foto: Xandra Reelick

van verloren zijn. Ego is het voortdurend wanhopig illen weten wie je bent, midden in het niet-weten." "Bij het werken met emoties is het belangrijkste de omgeving die je ervoor creëert. In de eerste plaats moet je emoties accepteren. Over het algemeen zijn we heel bang emoties toe te laten, omdat we bang zijn de controle te verliezen. Wat voor den donder als je de controle verliest!" "Het gaat om een proces. Moeilijkheden zijn uiteindelijk een zegen want ze brengen dieper vertrouwen."

's Middags was het warm en iedereen was een beetje slaperig. Rinpoche schudde ons wakker met een soort van "boe!", maar dat mocht niet echt baten.

"Soms is er geen reden om te praten. Vanochtend heb ik jullie een compleet onderricht gegeven. Laten we gewoon zijn. Soms is het belangrijker om gewoon samen te zijn." Dus waren we gewoon, en de atmosfeer in de zaal veranderde volkomen.

Toen ik thuis kwam was ik niet meer vervuld van zelfmedelijden, maar wel verdrietig en moe. Mijn lichaam lag half in coma maar tot mijn verbazing was mijn geest heel wakker en werd ik zondagochtend ook heel vroeg wakker. Zondag vertelde Jan Karel iets over de veranderingen in Rigpa Nederland.

Rinpoche zei dat hij zag dat er veel veranderd was. Hij zei ook dat hij goed karma heeft met Nederland. "Het is nodig dat mensen echt met zichzelf werken. Het fundamentele probleem is een gebrek aan zelfachting en het niet weten hoe je goed voor jezelf kunt zorgen. Neem echt toevlucht in het onderricht. Als je depressief bent wil je je soms als een klein varkentje in je modderpoeltje van misère wentelen. Oink oink. Visualiseer mij dan maar, al schreeuwend tegen je!"

Op een gegeven moment moet je een besluit nemen. Besluit: 'Ik word gelukkig, ook al ben ik ongelukkig!' Neem toevlucht en heb vertrouwen in Goeroe Rinpoche. Hoewel het misschien niet een kosjer boeddhistisch beeld is: als de mieren van de twijfel eraan gekropen komen, verpletter ze dan met de olifant van het vertrouwen. Schrijf een hartadvies voor jezelf."

Rinpoche gaf ons een essentiële beoefening: "richt je blik naar binnen en kijk naar de natuur van je geest. Dan zie je dat er niets te zien valt - de natuur van je geest is leeg. Als je dat ziet, is er een bevrijding. Vervolgens word je weer afgeleid. Er komen gedachten en emoties, die patronen gaan vormen. Doorsnijd die stroom, kijk in de geest die afgeleid is en begin weer opnieuw."

"Het belangrijkste is om de projectie te doorsnijden. Houd op met projekteren. Kijk naar binnen.

Bij mij was inmiddels alles uit mijn hoofd geveegd. Ik had me juist lekker vastgebeten in wat dingen - zoals boosheid dat mijn vrienden mijn verjaardag vergeten waren - maar er was een raampje opengezet in mijn geest en er had een wind doorheen gewaaid. Ik wist niet meer wat ik ook al weer waar van vond, ik luister-

de alleen met grote ogen en een vreemde kriebel op mijn kruin.

's Middags vertelden Ian en Maureen over de ontwikkelingen in Rinpoche's leven. Tijdens zijn bezoek in India bleek hoezeer hij gesteund wordt door de leraren daar. Omdat steeds duidelijker wordt welke belangrijke rol Rinpoche als leraar speelt, moeten de studenten die een verbintenis met hem zijn aangegaan ook meer hun verantwoordelijkheid beseffen. Een verbintenis met Rinpoche hebben houdt ook in hem in zijn ontwikkeling volgen. Zoals hij zei: "Ik kan niet het tempo volgen van dat van de langzaamste, koppigste ezel in de sangha". Omdat het onderricht steeds meer in cycli plaatsvindt, is het belangrijk om naar bandjes te luisteren van onderricht waar je zelf niet bij aanwezig was, bijvoorbeeld de bandjes van Kirchheim of van de paasretraite.

Toen ik thuis kwam was ik moe, ziek, en gelukkig (dat kan dus blijikbaar ook!). Het was heel raar. Ik voelde me heel geïnspireerd, maar wist niet wat ik nu moest doen. Ik besepte dat ik normaal altijd iets ga doen ofwel in de hoop er tevredenheid uit te krijgen, ofwel omdat het moet, het mezelf opleg. Maar nu was ik tevreden en ik legde mezelf niets op. Dus wat te doen? Uiteindelijk heb ik gewoon een beetje gezeten, een beetje opgeruimd, wat dingen uitgezocht. Niks bijzonders. Wel heel bijzonder: honderd procent anders dan hoe ik normaal bezig ben. Ik was gewoon.

Met dank aan alle mensen die het georganiseerd hebben. ☸

## Indrukken van de paasretraite

Londen, 8 t/m 16 april '95

*Verlag van Warda Dubbink*

Ik was erbij in dat grote pand met de mooie shinerroom en de vele trappen en gangen. Er waren zo'n 150 mensen. In de pauzes begaf iedereen zich in dat gangenstelsel, krioelend op weg naar het dak, naar de winkel, of de straat op naar een van de vele koffiehuisjes. Drukke straat waarin je dan terecht kwam! Ik hoorde van veel mensen dat ze trachtten tonglen voor Londen te doen.

Dit was mijn eerste retraite met Sogyal Rinpoche en ik vond het dan ook heel spannend. Alle verwachtingen over een leraar die je van tevoren maar kunt hebben kwamen langszeilen, en verdwenen weer. Op

het moment dat Rinpoche binnen kwam kreeg ik heel sterk het gevoel daar te mogen zijn. Maar ook: wat moet ik nog veel doen! Ik kreeg vreselijk veel haast en vond de pauzes tijdverspilling. Maar eigenlijk waren die natuurlijk heel welkom om even bij te komen.

Tijdens de hele retraite trof me steeds weer hoe negatief en belemmerend het ego toch is. Het viel me op, en vervolgens leerde ik daarmee te leven, tot het me weer opviel, enzovoort.....

Rinpoche vertelde over de lijn van overdracht, over zijn leraren. Hij sprak over hoe ze leefden of leven, over wat ze gezegd en geschreven hebben. Dat is belangrijk: ze gaan dan voor ons leven en zo komen hun zegeningen naar ons toe.

"Praten over de leraren is een soort goeroe-yoga" zei Rinpoche.

Het ging ook over geduld hebben, niet reageren op negativiteiten, ze niet verzamelen. Moeilijkheden zijn er niet om je aan over te geven, integendeel, je wordt er steeds sterker door: "rise up, more and more". Moeilijkheden zijn dan eigenlijk zegeningen. (Ook weer zo'n moment dat ik dacht: hier valt nog veel te leren.)

Het ging over ziek-zijn en jezelf genezen, al is dat niet direkt merkbaar. Op een dieper niveau wel, je geneest meer dan dit leven alleen. Het ging ook over het inspireren van jezelf, je eigen leraar zijn, over devotie.

We zijn gevraagd een 'heart advice' te schrijven. Wat neem je je ter

*Vervolg blz. 15, verslag van de paasretraite door Warda Dubbink*

harte, wat wil je in het diepst van je hart en wat wil je veranderen? Er waren ook schitterende lessen van o.a. Patrick, Dominique en Ian. Over open, 'raw' zijn naar wat er ook gebeurt, de 'sour spot' die gelijk de 'soft spot' is, waar je ego afbrok-

kelt, het leren luisteren naar de Dharma.

Het ging natuurlijk over veel meer. Het werkt nog steeds door bij me. Overdag, en 's nachts droom ik er vaak over. Laatst sjouwde ik in m'n droom met een kopje thee in m'n handen trap op, trap af, op weg naar de Tsok. (Blijkbaar vond ik de Tsok net zo indrukwekkend als het trappenhuis).

De sfeer tijdens de retraite vond ik heel geconcentreerd en intens; er werd heel hard gewerkt. Ik vond het heel bijzonder om erbij te kunnen zijn. In een tijd dat ik het heel erg nodig had kwam ik in die sfeer van warmte en openheid en kreeg ik mogelijkheden om iets te kunnen openen in wat zo'n muur leek te zijn. Ik zou er zo wel weer naartoe willen! 🌸

## Het vergt moed om te rouwen

Verslag van de seminar met Christine Longaker, 22-23 april '95

*door Janneke Wijffels*

Wanneer is het tijd om je op je eigen dood voor te bereiden? Als je oud wordt, en grijze haren krijgt? Als je een geliefde verliest? Nee, zegt Christine Longaker, er is eigenlijk geen reden om je niet NU op je eigen dood voor te bereiden. Zeker als je stervenden wilt begeleiden moet je je eigen dood onder ogen hebben gezien, maar ook zonder dat is het van belang. Al voor het weekend begon, was het iedereen duidelijk dat het leven alles te maken heeft met verliezen en dat het rouwproces niet voorbehouden is aan nabestaanden van overleden familieleden of vrienden.

Christine Longaker heeft aan den lijve ondervonden wat het is om door een moeizaam rouwproces te gaan. Nadat haar man overleed, wist ze nog niet wat haar allemaal te wachten zou staan. Ze had ook weinig idee van wat ze nodig zou hebben om haar verlies te verwerken. Wat hadden vrienden bijvoorbeeld voor haar kunnen betekenen? Met vallen en opstaan heeft zij ervaren welke valkuilen er zijn. Zeven jaar lang werkte zij in een hospice-centrum in Santa Cruz. Gienspireerd door het onderricht van Sogyal Rinpoche ontwikkelde zij een visie met een zeer heldere en doorleefde kijk op leven en sterven. Nu geeft ze lezingen en trainingen in de Verenigde Staten en in Europa.

Aan het begin van het weekend benadrukte Christine Longaker een aantal zaken, zoals 'be yourself', laat jezelf inspireren door het onderricht, leer jezelf kennen en sta jezelf toe ook niet jezelf te zijn (oude patronen loslaten, nieuwe dingen uitproberen). Het seminar bestond uit: visualisatie-oefeningen, nabespreking in duo's, uitleg en onderricht door Christine Longaker, vragen beantwoorden en een enkel rollenspel. Christine inventariseerde een aantal vragen die in de groep leefden en beloofde deze vragen te vervlechten met het programma van het seminar.

De rode draad van het weekend werd gevormd door vier 'taken van leven en sterven':

1. Weten wat de betekenis van je leven is.

2. Relaties genezen.

3. Lijden begrijpen en transformeren.

4. Je spiritueel op de dood voorbereiden.

Het hele weekend had als thema hoe je aan deze vier taken in je eigen leven kan werken en ook ten aanzien van stervenden. Tijdens de eerste oefening werden we uitgenodigd ons voor te stellen hoe het zou voelen om in de spreekkamer van onze dokter te zitten nadat je te horen hebt gekregen dat je nog maar zes maanden te leven hebt. Welke angsten en zorgen heb je? En naarmate de tijd verstrijkt en je steeds vaker in het ziekenhuis ligt, wie zijn er om je heen, wat heb je nodig? Met name de vraag naar wat je nodig hebt en welke interne en externe bronnen je aan kunt spreken, kreeg speciale nadruk. Vervolgens werd door de groep een lijst van 'noden' gemaakt op grond van ieders ervaringen. Wat mensen die zich voorbereiden op de dood vrijwel altijd nodig hebben is: liefde van anderen en de mogelijkheid om alleen te kunnen zijn. Andere behoeften liggen in de sfeer van een ondersteunend systeem voor nabestaanden, vergeving van anderen en effectieve pijnbestrijding.

Heel mooi vond ik het voorbeeld van een ouder die stervende was en afscheid moest nemen van zijn nog jonge kinderen: hij maakte een videofilm, 'my life', waarin hij liet zien wie hij was en wat hij voor zijn kinderen wenste. Dit werd door de kinderen als een grote steun ervaren. Een ander voorbeeld: Christine adviseert nabestaanden niet te wachten met het luchten van je hart naar iemand tot of of zij echt gaat sterven. Het kan dan opeens te laat zijn.

Op een goed moment toverde Christine een bosje zwarte lintjes tevoorschijn en deelde ze uit zodat ieder het om zijn pols kon binden, ter herinnering aan onze eigen sterfelijkheid. (Grappig detail daarbij is dat we allemaal al snel ontdekten dat je zo'n lintje niet zo gemakkelijk in je eentje om je pols knoopt...).

**De betekenis van leven**

Hoeveel tijd besteed je eigenlijk aan de voorbereiding op de dood? Hoeveel tijd besteed je niet aan grijpen, anstige gevoelens, verdriet? Volgens Christine

Longaker zou je elke dag moeten beginnen met een reflectie op de eindigheid van alles. Je gewone, dagelijkse geest is altijd ergens vandaan of naartoe aan het rennen, heeft altijd iets nodig. Dit dagelijkse zelf bestond nog niet voor je geboren werd en het zal vergaan als je sterft. Ze vergeleek het met de mentaliteit van een handelaar in tweedehands auto's: je verlangt naar een rode sportwagen, je koopt 'm, je denkt 'nu word ik gelukkig', de auto gaat gebreken vertonen, je gaat op zoek naar een nieuw model, je ruilt de oude in voor een nieuwe, je denkt 'nu word ik gelukkig', deze auto gaat ook weer gebreken vertonen, je ruilt 'm weer in... Op deze manier hebben we altijd iets nodig, zijn we altijd ongelukkig. Maar er is nog een ander aspect van ons bewustzijn, dat puur is, altijd aanwezig. Het gaat voorbij aan geboorte en dood, het gaat voorbij aan woorden, aan beperking... Wat gebeurt er als we 's morgens wakker worden? Vlak voordat we

ons onze problemen en zorgen herinneren is er een glimp van de natuur van de geest. Je hebt steeds opnieuw de keuze tussen de wolken van je zorgen en de helderheid van de natuur van de geest. En die wolken zijn zo interessant... Daarbij vergeleken lijkt 'verlichting' een saai bedoening.



### De betekenis van lijden

De tweede oefening bestond uit de beoefening van tonglen, ofwel 'geven en nemen'. Christine Longaker verklaarde ons daarbij een geheim: "doe 't niet met je gewone, dagelijkse zelf." Ook als je zelf ziek bent kun je tonglen doen. Daarnaast kun je reflecteren op het lijden van anderen. Ze adviseert mensen vaak hun dood toe te wijden aan andere wezens en dit schijnt zeer veel mensen erg aan te spreken. Het besef van de betekenis van je leven, de eerste taak, komt hier weer in terug: de waarheid van ons leven is lijden (en frustratie, teleurstelling) en niet vrolijkheid en geluk zoals we zouden willen. En naast ons fundamentele lijden bestaat ook onnodig lijden, bijvoorbeeld door te denken dat lijden betekenisloos is. Of fysieke pijn lijden. We ervaren allemaal op een bepaalde manier pijn en frustratie. "Pijn is onvermijdelijk, lijden is een keuze". Je hoeft je niet te identificeren met je neiging om te 'grijpen'.

### Het helen van relaties

De eerste dag werd afgesloten met een oefening waarin je in stilte een dialoog voert met iemand waarmee je een probleem ervaart dat je graag wilt oplossen. We werden uitgenodigd om deze dialoog thuis uit te werken. Daarbij moest je je voorstellen dat de ander heel goed naar je luistert, dat hij of zij echt open staat voor het probleem. Het ging erom deze persoon ten slotte te kunnen vergeven en te laten gaan. Deze oefening, die ook in hoofdstuk 11 van 'Het Tibetaans boek van leven

en sterven' staat, is heel bruikbaar voor het helen van relaties; ook met personen die reeds overleden zijn.

Als jij sterft, waar heb je dan de meeste behoefte aan? Het antwoord is meestal: een diepere connectie met degenen die wij liefhebben. Dit geldt niet alleen voor mensen die afscheid moeten nemen van elkaar; elke dag zijn er momenten waarin we de blokkades in onze relaties kunnen genezen. Christine Longaker adviseert om bij de naderende dood het volgende te doen: zorg dat de stervende weet dat hij of zij dood gaat, zodat iedereen in de gelegenheid is om relaties te genezen. Laat zien wie je bent, uit je gevoelens van genegenheid. Communiceer beter: niet om te winnen of het eens te worden, maar om gehoord te worden. De oefening met de dialoog kan relaties genezen, ook al weet de betreffende persoon niet dat je de oefening hebt gedaan. Dit heeft te maken met het belang van 'gehoord worden'. Je laat de persoon in gedachten écht naar je luisteren. Daarom heeft het effect. Bovendien: "een ander vergeven is de doorn uit je eigen hart halen".

### Obstakels in het rouwproces

In het Westen wordt het rouwproces vaak niet goed beëindigd. Dat komt ten eerste door het feit dat we niet weten hoe een rouwproces normaal verloopt. We weten gewoon niet wat normaal is! Vrienden, die het ook niet weten, hebben eerder de neiging om het proces te onderdrukken. We verwachten dat iemand die rouwt de eerste paar maanden heel verdrietig is en dat het later wel zal slijten. Maar meestal gebeurt het tegenovergestelde. Christine beschrijft ter illustratie haar eigen rouwproces: de eerste paar maanden kwam ze in een shock-toestand terecht. Daarna werd ze zich voor het eerst volledig bewust van het verlies van haar echtgenoot. Ze ervaaarde een intens verdriet, alsof haar hart zou breken. Dit duurde een paar weken, waarna ze wederom in een toestand van shock terecht kwam. Ze begon te denken dat ze het ergste gehad had, toen ze zich een maand later weer ten volle realiseerde wat er gebeurd was. Een maand later gebeurde hetzelfde en de maand erop weer. Zo'n herhaling van de cyclus is normaal. Het kan een, twee jaar duren. De ervaring van het verlies houdt natuurlijk direct verband met de mate waarin men het dagelijks leven met de overledene heeft gedeeld. Tijdens de rouwperiode krijgen veel mensen ook te maken met fysieke verschijnselen zoals hartkloppingen, moeheid, etc. Dit hoort erbij en het gaat over. Als je dat weet, is het gemakkelijker te verwerken.

Een ander, cultureel obstakel is de opvatting dat je verdriet te uiten door te huilen zelfmedelijden of zwakheid is. Je kunt echter beter jezelf toestemming geven voor verdriet. Het vergt moed om te rouwen, dit is de moed waar het meest kracht voor nodig is.

Het komt ook veel voor dat mensen zich voelen afgescheiden van de wereld. Sommigen vluchten meteen door een nieuw leven te beginnen: ze verkopen het huis, veranderen van baan, beginnen een nieuwe relatie. Maar juist na die eerste periode van shock heb je steun en vertrouwdheid nodig. Het is belangrijk om de

juiste steun te zoeken. Ook hebben je goed-weer-vrienden een belangrijke functie: je hebt ze nodig om bijvoorbeeld naar de film te gaan, even ergens anders aan te denken en plezier hebben.

Een andere reden waarom rouwenden soms een schild optrekken, is het gevoel dat zij de enige zijn die dit doormaken. Of ze raken verstrikt in boosheid of voelen zich schuldig. Je kunt ook verstrikt raken in je gehechtheid, maar de functie van het rouwproces is juist: het loslaten van de relatie. Na maanden ontdekte Christine dat zij eigenlijk nog steeds wilde dat haar echtgenoot terug zou komen. Pas nadat ze kon zeggen: "Ik ga verder, ik wens je veel geluk." kon ze de relatie loslaten. Om al deze redenen is het belangrijk dat je je nieuwe leven betekenis geeft.

### Spirituele voorbereiding op de dood

Wat gebeurt er op het moment dat wij sterven? Daar hebben mensen allerlei beelden van: het is iets passiefs, je trekt 'gewoon het stopcontact eruit', het is eng als de hel, je gaat naar het licht, enzovoorts. Sommigen weten wel wat ze willen, bijvoorbeeld één worden met God, maar ze weten niet hoe ze dat kunnen bereiken. Het is belangrijk het overgangsstadium (bardo) te herkennen en daarbij de juiste oefening te vinden. In zo'n

overgangsstadium heb je de keuze: of je neemt toevlucht tot de wolken van emoties, of je neemt toevlucht tot de natuur van de geest. Tijdens ons leven komen we ook steeds in die overgangsstadia terecht. De nieuwe situatie is nog niet gevormd en de oude gaat niet meer op. De oefening die bij het proces van sterven hoort is natuurlijk de phowa. Je kunt deze oefening altijd doen voor overledenen, ook al betwijfel je of je 'goed genoeg' bent of vrees je dat het te laat is. Met de beoefening van phowa sloten we het seminar af.

Achteraf realiseer ik mij dat er eigenlijk maar weinig ruimte was voor specifieke vragen. De lezingen en de oefeningen leken tijdens het weekend genoeg stof te bieden om je eigen vragen voor jezelf te kunnen beantwoorden. Maar later merkte ik dat ik mijn ervaringen van het weekend niet direct kon gebruiken in mijn werk als vrijwilliger met stervenden. Ik veronderstel dat het veel meer oefening vergt om het onderricht te vertalen naar de praktijk van het sterven, in Nederland in dit geval. Wel heb ik als gevolg van het weekend iets losgemaakt in mijn gehechtheid aan bepaalde zaken. En, ja, de waarde ontdekt van mededogen voor jezelf, om mee te beginnen. ☸

## Boekbespreking

### 'Tibet en de Chinese kernbewapening' van Johan Niezing

door Hans Sleeboom

Op 11 maart j.l. vond er een telefonische bijeenkomst, een 'conference call', van Rigpa-groepen over de hele wereld plaats, waarbij Rinpoche een tonglen beoefening leidde. Hij herinnerde ons met name aan de verdienste van het Tibetaanse volk voor het behoud van de boeddhistische leer en aan het lijden dat de Tibetanen te verduren hebben. Hij riep ons op in onze beoefening ook aan zijn volk te denken. Met de bespreking van het boek 'Tibet en de Chinese kernbewapening' van de polemoloog Johan Niezing wil ik aansluiten bij deze oproep van Rinpoche. Het boek is een uitwerking van een lezing die Niezing eind 1993 hield voor de Tibet Support Groep Nederland.

In het nawoord geeft hij twee redenen waarom hij zijn boek heeft geschreven. In de eerste plaats valt hem op dat de nieuwe, westerse aanhangers van het Tibetaanse boeddhisme zich vaak verre houden van politiek. Ze plaatsen zich, aldus Niezing, op een veel krampachtiger wijze dan de Tibetanen zelf op een a-politiek standpunt. Van Tibet weet men wel wat af - dat kan ook moeilijk anders - maar wat er de afgelopen jaren precies met de Tibetanen is gebeurd, ontgaat menigeen. In de tweede plaats gaat het hem ter harte dat uitgerekend een land als Tibet, waar een zo hoge beschavingsgraad en rijkdom aan inzichten werd bereikt, bij een nucleair conflict in Azië als slagveld zou moeten fungeren.

Het boek bevat het resultaat van een verkennend onderzoek. De schrijver probeert de situatie in Tibet in nucleair-militair opzicht in kaart te brengen en te analyseren. Daarbij gaat z'n speciale aandacht uit naar de perspectieven op meer vrijheid voor het Tibetaanse volk. Gegevens blijken moeilijk te verkrijgen. De Chinezen zijn niet scheutig met informatie over hun nucleaire arsenaal en hun strategie. Toch slaagt Niezing erin een duidelijk beeld te schetsen van de rol die Tibet speelt in de nucleaire strategie van China en de daarmee verbonden kansen op vrijheid voor Tibet.

Tot 1989 voelde China zich door de dreiging van de beide andere nucleaire grootmachten, de VS en de Sovjet Unie, gedwongen de rol van mondiale nucleaire grootmacht tegen wil en dank te spelen. China is momenteel de derde kernmacht ter wereld. Met haar raketten is zij in staat elk doel op de wereld aan te vallen. Het plaatsen van raketten met een kernlading in Tibet vormde een 'gewoon' onderdeel van het algemene nucleaire afschrikkingsbeleid van China. Tibet heeft zo de twijfelachtige eer een van de eerste nucleaire raketbases te herbergen. Deze basis, Da Qaidam, in Noord-Tibet bestaat sinds 1970. Tibet gold echter niet als arena of 'theater', bestemd voor het uitvechten van een nucleaire strijd.

Met het uiteenvallen van de Sovjet Unie in 1989 veranderde de situatie ingrijpend. In de ogen van de Chinese leiders was het streven van de VS vanaf dat moment gericht op wereld-dominantie. China daarentegen geeft de voorkeur aan een wereld met een aantal machts-

centra, die elkaars aanwezigheid respecteren en binnen de eigen regio als zodanig worden erkend. Tibet speelt geen centrale rol in de nucleaire verhoudingen tussen China en de VS. Een accoord over het verwijderen van de kernwapens uit Tibet zou goed deel kunnen uitmaken van een algemene overeenkomst tussen China en de VS.

Er zijn echter ontwikkelingen in Zuidoost Azië, die een mogelijke 'theaterfunctie' van Tibet in de toekomst waarschijnlijker maken. Dat is erg verontrustend. China streeft naar regionale hegemonie. Drie landen, elk in het bezit van kernwapens, spelen een rol in de eigen regio: China, India en Pakistan. India is daarbij de tegenstander van China. En Tibet ligt in het centrum van deze regionale machtsstrijd. China heeft in deze situatie alle belang bij nucleaire raketbases in Zuid-Tibet.

"Het bestemmen van Tibet tot een vredeszone zonder kernwapens, zoals de Dalai Lama al in 1987 in het Vijf Punten Vredesplan heeft voorgesteld, zou in deze situatie een zegen betekenen voor de gehele zuid-oost Aziatische regio." Aldus luidt de laatste zin van het boek. Helaas is dat plan sinds 1987 geen stap dichterbij verwezenlijking gekomen, zo heeft de Dalai Lama onlangs moeten bekennen. De Chinese leiders weigeren tot op heden hardnekkig elk overleg.

Niezing, J., Tibet en de Chinese kernbepapening. Cahier 62, Studiecentrum voor Vredesvraagstukken KU Nijmegen in samenwerking met de Tibet Support Groep Nederland, 1994. Prijs: f 15,-.

## MEDEDELINGEN



### Tibet-Live

Op zondag 9 juli a.s. organiseren de Tibet Support Groep Nederland en de Stichting Ontmoeting met Tibetaanse Cultuur een bijzondere interculturele Tibet-manifestatie met o.a. een zang en dans optreden van de monniken van het Sera Med Klooster in India, gevolgd door een muzikale dialoog van Chris Hinze met dezelfde monniken. Naast moderne dans van Pauline de Groot en een theaterstuk van Harold Pinter staan lezingen en andere verrassingen op het programma. De happening wordt georganiseerd naar aanleiding van de 60ste verjaardag van Z.H. de Dalai Lama. Plaats: De Melkweg, Amsterdam. Aanvang: 18.30 uur. Toegangs-prijs: f 19,50/ f 15,00. Voorverkoop bij het VVV, AUB ticketshop en de Melkweg, vanaf 7 juni. Informatie: 020-6237699.

### World Roots Festival

In het kader van het World Roots Festival treden dezelfde Sera Med monniken op in de Melkweg in Amsterdam, zaterdag 24 juni om 15.30 uur.

### Bezoek van Dzogchen Khenpo Chosga in Amsterdam

Khenpo Chosga van het Dzogchen klooster in Kham, Oost Tibet, is geboren in 1965 en studeerde van jongstaf in het beroemde Shri Singha Instituut, dat bij het Dzogchen klooster hoort. Vanwege zijn bijzondere kwaliteiten werd hij al op jonge leeftijd tot Khenpo (leraar) benoemd. Hij gaf al enige jaren les in het Dzogchen klooster in Zuid India en is nu de leraar in Kah-Nying Shedrup Ling, het klooster van Choskyi Nyima Rinpoche in Baudhanath, Nepal. Khenpo Chosga bezoekt Amsterdam van 16 tot 20 juni tijdens zijn rondreis door Europa

**Datum:** Zaterdag 17 juni '95  
**Thema:** Leegte  
**Plaats:** NSTG, Prinsengracht 200  
**Toegang:** f15,-

**Datum:** Maandag 19 juni '95  
**Thema:** Dzogchen  
**Plaats:** Shambala Centrumen, 1ste Jacob van Campenstraat 4  
**Tijd:** 20.00 uur,  
**Toegang:** f 15,-

De lezingen zijn in het Tibetaans en worden in het Engels vertaald. Voor meer informatie kunt je bellen met 020-6841460.

## Sanghadag

### De cultuur van Goeroe Rinpoche cultuur, vervolg op zondag 24 sept.

Op de sanghadag op 21 mei heeft de Studie en Beoefening Groep een presentatie gedaan over de cultuur van Goeroe Rinpoche en het nieuwe curriculum. Hierover kun je meer lezen in de komende nieuwsbrief. Als interactief gedeelte is er 's middags in kleine groepen gebrainstormd over de verschillende aspecten van een Goeroe Rinpoche cultuur en hoe we dit als sangha vorm kunnen geven.

De thema's waren:

1. Rigpa stijl in relatie tot Goeroe Rinpoche: aankleding centrum, lay-out stijl, corporate identity.
2. Rigpa stijl: hoe gaan we met elkaar om, hoe lossen we conflicten op, hoe ontvangen we nieuwe mensen, hoe introduceren we Goeroe Rinpoche, hoe gaan we met leraren om?
3. Ceremonies en rituelen: het ontwerpen, vanuit de Tibetaans boeddhistische traditie, van relevante ceremonies voor de overgangen (van leven naar dood, van de ene periode in je leven naar een andere) die wij in de sangha individueel en als groep meemaken. Welke vorm geven we aan een begrafenis, een huwelijk, de beoefening voor de doden, het verwelkomen van pasgeborenen?
4. Het implementeren van het nieuwe trainingsprogramma, hoe kunnen oudere (Dzogchen Training) studenten hun training vervolmaken en welke ondersteuning kunnen zij hierbij aan het geheel geven, hoe help

je mensen hun hartsbeoefening te vinden en te zien waar zij het beste in de nieuwe training kunnen stappen, en hoe ontwikkelen we een gezamenlijke beoefening voor de sangha als geheel?

Na een brainstorm van twintig minuten kwamen er reeds zeer nuttige adviezen en ideeën.

De bedoeling van de volgende sanghadag is hier verder op in te gaan en eventueel werkgroepen te vormen. Ook is het de bedoeling aandacht te besteden aan het nieuwe beleidsplan. In 1994 heeft het toenmalige bestuur een aantal gesprekken gevoerd met de toen nog bestaande coördinatiegroep, om te komen tot een gemeenschappelijke visie op Rigpa Nederland als organisatie. Welk doel streven we na, hoe geven we hier vorm aan op een manier en in een stijl die zo dicht mogelijk ligt bij wat Rinpoche ons geeft en leert.

Het is natuurlijk zo dat geen van ons Rinpoche's visie totaal belichaamt, en ook met z'n allen zijn we niet zo ver. Om toch een richtlijn te hebben, voor degenen die werken voor Rigpa, maar in principe voor de hele sangha, is het beleidsplan geformuleerd. Het beleidsplan zou natuurlijk geen goed beleidsplan zijn, als het niet al dicht in de buurt komt van wat nu de Goeroe Rinpoche cultuur genoemd wordt. Hoe we de Goeroe Rinpoche cultuur verder kunnen ontdekken, ook op het gebied van de organisatie, is, naast bovenstaande, het onderwerp van de sanghadag in september.

Deze dag is vooral bedoeld voor mensen die retraites met Sogyal Rinpoche hebben gedaan of cursussen bij Rigpa volgen.

## RIGPA CURSUSSEN

### Het Tibetaanse boek van leven en sterven

Een introductiecursus in meditatie, het ontwikkelen van mededogen, devotie en de basisprincipes achter spirituele beoefening.

*"Zoals de Boeddha in zijn eerste lering zei, is de wortel van al ons lijden onwetendheid. Onwetendheid lijkt eindeloos, totdat we onszelf ervan bevrijden, en zelfs als we ons op het spirituele pad begeven hebben, wordt onze zoektocht erdoor versluierd. Maar als je dit onthoudt, en het onderricht in je hart koestert, zul je langzaam het onderscheidingsvermogen ontwikkelen om de ontelbare verwarringen van onwetendheid te herkennen voor wat ze zijn, zodat je nooit je verbondenheid in gevaar brengt of je perspectief verliest."*

Sogyal Rinpoche ziet het "Het Tibetaanse boek van leven en sterven" als basishandleiding voor degenen die het Tibetaans boeddhisme in het algemeen en zijn onderricht in het bijzonder, willen beoefenen en in praktijk willen brengen.

Rinpoche onderscheidt in het boek vier fundamentele thema's, de zogenaamde vier Pilaren: Meditatie, de geest thuis brengen; Mededogen, het wensvervullende juweel in jezelf vrijmaken; Devotie en de beoefening van goeroe-yoga; en Reflectie over leven en sterven leidend tot dat wat eraan voorbij is, de Natuur van de Geest.

De cursus staat open voor iedereen die kennis wil maken met bovengenoemde thema's. De bedoeling van de avonden is dat de cursist door middel van de instructies



en de gezamenlijke beoefening direct ervaart wat de betekenis van de thema's is en daarbij ondersteuning vindt om deze ervaring in zijn of haar leven toe te passen. Naast meditatie en geleide visualisaties zal er ruimte zijn voor het uitwisselen van persoonlijke ervaringen en het stellen van vragen.

De cursus bestaat uit acht donderdagavonden en wordt gegeven door oudere studenten van Sogyal Rinpoche.

Na het volgen van deze introductiecursus is het mogelijk na kerstmis met band 1 te beginnen.

**Data:** 28/9, 5/10, 12/10, (19/10 vervalt), 26/10, (2/11 vervalt), 9/11, 16/11, 23/11 en 30/11 1995.

**Tijd:** Van 19.30 uur tot 21.30 uur precies. Wij verzoeken je tijdig aanwezig te zijn.

**Plaats:** RIGPA centrum  
Sint Agnietenstraat 22  
1012 EG Amsterdam  
tel. 020-6238022

**Kosten:** fl. 120,-

#### Opgave:

Je kunt je opgeven bij het secretariaat door het benodigde bedrag over te maken naar de girorekening van Rigpa: 3533736 onder vermelding van "Boekcursus". Zodra je overboeking ontvangen is, ben je ingeschreven. Voor de cursus geldt dat je je alleen voor het hele blok kunt verbinden.

Voor mensen met een minimum inkomen is korting mogelijk, neem hiervoor contact op met het secretariaat.

## Rigpatraining Band 1

Voor de inhoud, zie het artikel genaamd het nieuwe curriculum - concreet. De training bestaat uit drie blokken die ook apart te volgen zijn. Na de start van blok 1 kunnen nieuwe studenten die daarvoor in aanmerking komen, zich met kerstmis en met pasen bij de training van band 1 voegen.

#### Data:

**Blok 1:** 4/10, 11/10, 18/10, 25/10, 1/11, 8/11, 15/11, 22/11, 29/11, 6/12, 13/12.

**Blok 2:** 17/1, 24/1, 31/1, 7/2, 21/2, 28/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3, 3/4.

**Blok 3:** 17/4, 25/4, 1/5, 8/5, 15/5, 22/5, 29/5.

Meditatieweekend: 11/11 en 12/11.

Tonglenweekend: 24/2 en 25/2 of 2/3 en 3/3.

Goeroe-yogaweekend: 18/5 en 19/5

#### Prijs:

Blok 1 en 2 per blok fl. 165,-; minima fl. 137,50

blok 3 fl. 105,-; minima fl. 87,50

Hele band in een keer fl. 390,-; minima fl. 325,-.

Deze prijzen zijn exclusief materiaal en weekenden.  
Weekend fl. 80,-; minima fl. 65,-.

#### Opgave:

Maak betreffend bedrag over naar Rigpa, Amsterdam, giro nr.: 3533736 onder vermelding van "blok 1" of "band 1". Zodra je bedrag overgeschreven is, ben je ingeschreven. In verband met het beperkt aantal plaatsen wordt aangeraden je tijdig op te geven. Maximum aantal cursisten: 25.

#### Voorwaarden

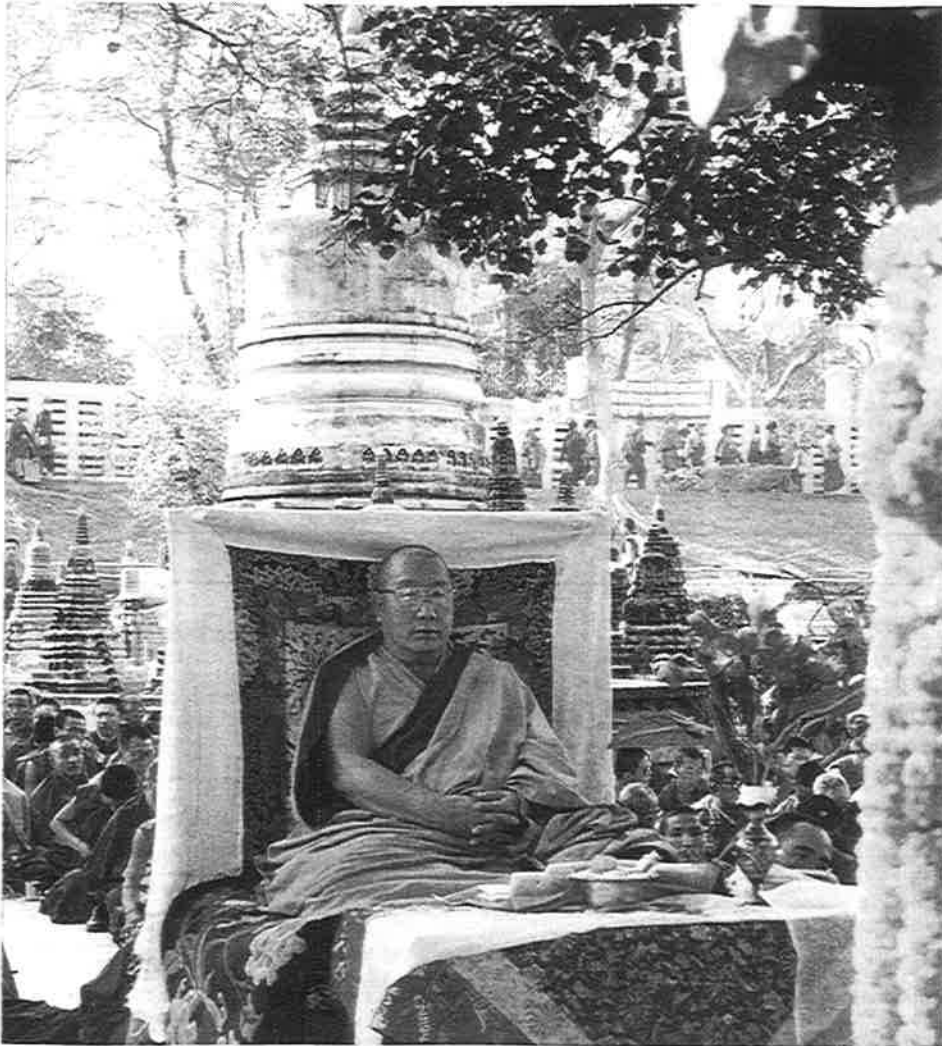
Om aan band 1 te kunnen beginnen, dient men minimaal een boekcursus of een andere Rigpa cursus gedaan te hebben. Voor mensen die reeds ervaring hebben met Tibetaans boeddhisme is het mogelijk om, in overleg, aan band 1 te beginnen zonder aan een voorgaande Rigpacursus meegedaan te hebben.

## Open Dag in het Rigpa Centrum

Voor mensen die kennis willen maken met het Rigpa-centrum en informatie willen krijgen over het **cursus-aanbod**, organiseren we op **zaterdag 23 September a.s.** een open dag. Het programma, dat in de middag herhaald wordt, bestaat uit de volgende onderdelen:

- welkom, introductie Sogyal Rinpoche en Rigpa, video, proefles over meditatie en compassie.
- ochtendprogramma: 10.30 - 12.30 uur, middagprogramma: 14.30 - 16.30 uur

## Bezoek van Z.H. Penor Rinpoche in Europa



Z. H. Penor Rinpoche in Bodhgaya

### Parijs

In Parijs zal Z.H. Penor Rinpoche, het hoofd van de Nyingma school, op uitnodiging van Sogyal Rinpoche een weekend en een lezing geven. Deze zijn voor iedereen toegankelijk. Op 1 en 2 juli is er een weekendprogramma in de Pagode van het Bois de Vincennes met onderricht over de natuur van de geest en een Goeroe Rinpoche Initiatie. Initiatie is voor degenen die het Vajrayana pad willen volgen van cruciaal belang, en de kans om deze initiatie van Padmasambhava, die het hart van de Dzogchen Traditie is, van Penor Rinpoche zelf te ontvangen is uitzonderlijk. Op woensdag 5 juli is er samen met Penor Rinpoche een interreligieuze ontmoeting in het UNESCO gebouw. Voor meer informatie: 020-6238022 en opgave: Lerab Ling: 0033-67444199, fax: 67444420. Parijs: Rigpa-Frankrijk: 0033-142545325, fax: 142540019.

### Londen

Zaterdag 8 juli: Teaching on Meditation and the Nature of Mind & Empowerment of Padmasambhava (Goeroe Rinpoche). Friends Meeting House, Euston Road.

Zondag 9 juli: Voor de Rigpa Sangha onderricht over Dzogchen View, Meditation and Action in het Rigpa centrum. 7 juli zal er ook in het centrum een Tsok plaatsvinden

Maandag 10 juli: onderricht in het Friends Meeting house. Info, Tibet Foundation: 0044-171 4042889.

### Lerab Ling

Op zijn bezoek aan Lerab Ling van 15 t/m 23 juli dat alleen toegankelijk is voor serieuze Vajrayana studenten, zal Penor Rinpoche de initiaties van Vajrasattva, Goeroe Rinpoche, Vajrakilaya geven en de Nyingtik Yabshi overdracht verlenen.

Op 23 juli vertrekt Z.H. Penor Rinpoche naar Merigar, het centrum van Namkai Norbu Rinpoche in Italië.

## Het Retraitefonds

Sinds dit jaar ligt de verantwoordelijkheid om aan minder draagkrachtigen kortingen te geven voor retraites bij de nationale Rigpa organisaties. De stichting Rigpa heeft om die reden een retraitefonds opgericht om minder draagkrachtigen de gelegenheid te geven naar retraites te gaan. Wil je dit initiatief steunen dan kun je je betaling van bijvoorbeeld een cursus verhogen en erbij vermelden dat je aan het "retraitefonds" bijdraagt. Je kunt natuurlijk ook rechtstreeks aan het fonds doneren. Giro: 3533736.

## The Healing Power of Compassion

Retraite met Sogyal Rinpoche van 11 t/m 27 augustus

De retraite is gebaseerd op het Tibetaanse boek van leven en sterven met als speciaal thema: Heling en transformatie.

Het is bedoeld om een ieder de gelegenheid te geven ervaring op te doen met de kracht van de beoefeningen die in het boek beschreven staan.

Na deze retraite van drie weken zullen deelnemers een goede basis verkregen hebben om aan spiritele beoefening te beginnen en adviezen gekregen hebben hoe deze kennis en ervaring in het dagelijks en professionele leven te integreren. De retraite is open voor iedereen en is speciaal bedoeld voor mensen die in de gezondheidszorg werken.

## Internationale culturele karavaan naar Tibet

Van Katmandu via Gyangtze en Xigaze naar Lhasa van 7 juli t/m 28 juli.

Een rondtrekkende karavaan van musici, artsen, wetenschappers en Tibet-liefhebbers geven muzikale optredens in kloosters en tempels en gaan samen met Tibetaanse kruidendokters de bergen in om kruiden te plukken. Onder leiding van het "Heaven en Earth" vocaal ensemble en Miha Pogacnik., inlichtingen en boekingen bij Helen Zwetsloot: 020-6783385 en John Munsey: 020-6932491.

### Advertentie

Te koop aangeboden:

Een mooie 1 persoons chalet in Lerab Ling.  
Inlichtingen: Lydia Frankenhuis, Bronckhorststraat 5 III, 1071 WL Amsterdam, tel: 020-6763955.

*"It is said by masters of the past that certain places naturally inspire the state of samadhi meditation... Lerab Ling has been blessed with such an environment"*

*Sogyal Rinpoche, Harrow 1994*

## LERAB LING

Sogyal Rinpoche's secluded retreat centre lies 70 km northwest of Montpellier in the south of France. Rich in natural beauty it offers a unique environment for seminars, workshops, and group or personal retreats.

For further information please call Marc Chartrand tel: (+33) 67 44 41 99

## LIJST VAN ACTIVITEITEN

Voor de Tsoks geldt dat enige bekendheid met de beoefening geboden is om te kunnen participeren. Het centrum is gesloten van 1 juli t/m 11 augustus. Op de tsokdagen die aangegeven zijn in deze periode is officieel geen beoefening georganiseerd.

### Juni

- Ma 5 Geboorte van de Boeddha, Tendrel Nyesel Tsok, 19.00 uur, Amsterdam
- Do 8 Tendrel Nyesel Tsok, 19.00 uur, Amsterdam
- Di 13 Verlichting en Parinirwana van de Boeddha, Tendrel Nyesel Tsok, 19.00 uur Amsterdam
- Do 15 Verjaardag van Patrul Rinpoche, Tendrel Nyesel Tsok, 19.00 uur, Amsterdam
- Do 22 Dakini's dag, Tendrel Nyesel Tsok, 19.00 uur, Amsterdam

### Juli

- Di 4 Verjaardag Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö
- Vr 7 Goeroe Rinpoche dag
- Wo 12 Riwo Sangchö dag
- Za 22 Dakini's dag
- Ma 31 Chökhör Duchen, Dharmawieldag

### Augustus

- Zo 6 Geboortedag van Goeroe Rinpoche
- Do 20 Dakini's dag, Tendrel Nyesel Tsok, 19.00 uur, Amsterdam

### September

- Ma 4 Goeroe Rinpoche, Tendrel Nyesel Tsok, 19.00 uur, Amsterdam
- Di 19 Dakini's dag, Tendrel Nyesel Tsok, 19.00 uur, Amsterdam
- Za 23 Open dag Rigpa, 10.30 - 12.30 uur en 14.30 - 16.30 uur, Amsterdam
- Zo 24 Sanghadag, vervolg Cultuur van Goeroe Rinpoche, start 10.00 uur
- Ma 25 Meditatie en tonglen avond, 19.30 uur, Amsterdam

### Oktober

- Ma 2 Meditatie en tonglen avond, 19.30 uur, Amsterdam
- Di 3 Goeroe Rinpoche dag, Tendrel Nyesel Tsok, 19.00 uur, Amsterdam
- Do 5 Lunchpauze meditatie, 12.30 uur - 13.30 uur, Amsterdam

De 'Meditatie en tonglen' avonden vinden vanaf 25 september iedere maandagavond in Amsterdam plaats; deze zijn bedoeld voor mensen die bekend zijn met deze beoefeningen. De Open Lunchpauze meditaties vinden in oktober en november op iedere donderdagmiddag plaats.