



RIGPA

Stichting Rigpa Nederland

Sint Agnietenstraat 22 1012 EG Amsterdam

Tel: 020 - 623 80 22

Groeten uit Lerab Ling

Voorwoord

Beste Nieuwsbrieflezer,

Groeten uit Lerab Ling!

Er zijn dit jaar veel Nederlanders in Lerab Ling geweest. Het team van werkers, dat daar drie maanden verbleef, bestond voor een aanzienlijk deel uit Nederlanders, en op de boekretraite in augustus waren ongeveer vijftig retraitegangers uit Nederland. Verslagen van het onderricht van Rinpoche en verhalen over hoe men dit ervaren heeft zijn daarom in de Nieuwsbrief opgenomen. Door de hele Nieuwsbrief vind je een fotoreportage van het historische bezoek van Penor Rinpoche, het hoofd van de Nyingma School van het Tibetaans boeddhisme, aan Lerab Ling en een fotografische impressie van Lerab Ling zelf.

Verder in dit nummer traditiegetrouw een artikel van Sogyal Rinpoche en in verband met het cursus aanbod een artikel over het nieuwe curriculum.

De volgende Nieuwsbrief zal als thema 'kunst' hebben. In dit kader zal de serie 'Iconografie van het Tibetaans boeddhisme' over Saraswati, de Boeddha van de kunsten, gaan. Ook zal aandacht besteed worden aan waaraan je boeddha' herkend kunnen worden en de principes die hierbij van belang zijn.

De redactie wenst iedereen prettige Kerstdagen, en een gelukkig en zegenrijk 1996! ❀

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.

Gesloten van vr. 22 dec. t/m wo. 3 jan.

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

Hoe neem je een goede houding aan op het pad, Sogyal Rinpoche.....	3
Lerab Ling, juli 1995, verslag van de retraite.....	5
De Boekretraite in Lerab Ling.....	8
Groeten uit Lerab Ling.....	9
Spirituele zorg voor levenden en stervenden is.....	10
Het realiseren van de Rigpa Visie.....	11
In memoriam, Nina Dixon.....	13
Kinderopvang is ook dharma.....	14
Obstakels op het pad.....	16
Verslag bezoek van Rinpoche, oct. '95.....	17
Rigpa cursussen en beoefening.....	18
Nieuws van de winkel.....	23
Advertenties.....	24
Internationaal nieuws.....	25

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: Tineke Peeters, Nynke Valk, Johan Dijk, Janneke Wijffels en Eric Soyeux (lay-out).

Oplage: 1250

Het redactieadres is:

Stichting Rigpa
Sint Agnietenstraat 22
1012 EG Amsterdam

Hoe neem je een goede houding aan op het pad

Een onderricht van Sogyal Rinpoche, Kirchheim, december 1994

Deze keer een onderricht dat Rinpoche verleden jaar aan het begin van de retraite in Kirchheim gaf, op 26 december 1994 om 8.30 uur. Het is een introductie die je niet alleen goed kunt gebruiken als voorbereiding voor een retraite waar je misschien in de toekomst naar toe gaat, maar je vindt er ook veel adviezen en opmerkingen in die licht werpen op je beoefening, je studie en het leven van alledag. Vertaald door Tineke Peeters.

Voor het onderricht begint wil ik graag zeggen dat geduld en doorzettingsvermogen het allerbelangrijkste zijn in de retraite. Blijf tot het einde. Geef niet op omdat een sessie je niet aanstond, of omdat je een zin hoort waar je het niet mee eens bent. Leer om de dingen niet al te persoonlijk op te vatten. Leer om ernstig te zijn terwijl je tegelijkertijd een gevoel voor humor houdt, en ook geduldig en ontspannen blijft, alert en wakker. Geduld is het voorname. Ik ben erachter gekomen dat, als je jaar na jaar bij het onderricht en de leraar blijft, er iets gebeurt, ook al ben je misschien niet zo'n goed beoefenaar.

Al is het onderricht nu zo'n dertig jaar in het Westen, mensen beginnen pas langzaam een idee te krijgen over wat werkelijke spiritualiteit is. Het Westen heeft niet echt een spirituele cultuur of opvoeding. Als kind pikte ik in Tibet veel op door in een spirituele omgeving te leven. Je werd niet een bepaalde kant opgeduwd, je pikte de juiste houding en waarden in je eigen tempo en op je eigen manier op, je groeide erin op. Het was heerlijk, en dharma werd onderdeel van je gedachtenstroom. We kunnen zien hoe dit in het Westen werkt, waar zowat iedereen weet hoe je een telefoon moet gebruiken, en video's - zelfs heel jonge kinderen pikken deze vaardigheden vanzelf op omdat technologie onderdeel van onze omgeving is geworden.

We moeten een spirituele houding ontwikkelen, en we moeten geduld hebben. Het is zo belangrijk om geen oordeel te vellen over onszelf, anderen en vooral de leraar. Het is zo gemakkelijk je op de leraar te richten en te gaan speculeren over elke beweging die hij maakt. 'Waarom doet hij dit, waarom doet hij dat?' 'Waarom heeft hij twee kopjes?' Zie je hoe de geest is? De geest is druk bezig met slim zijn, met alles te willen weten. Je geest is helemaal overdekt met antennes om jezelf te beschermen en het onderricht en de beoefening te controleren om te zien of het wel veilig voor je is. Dit wordt ego genoemd.



Sogyal Rinpoche, Lerab Ling '95

Het is niet genoeg om te blijven zoals we zijn. We moeten veranderen, ontwikkelen en veel dingen loslaten, maar vaak weten we niet wat we los moeten laten en wat vast te houden. Gelukkig leert de dharma ons wat aan te nemen en wat op te geven, en laat ons onze ware natuur zien - wie we werkelijk zijn.

Als je je ware natuur ontdekt, je boeddhanatuur, vind je het vertrouwen om jezelf los te laten. Als je niet weet wie je werkelijk bent houd je je vast aan jezelf, omdat je geen alternatief hebt. Wat wordt met alternatief bedoeld? Alternatief voor jezelf, alternatief voor je gewoonten, alternatief voor je conditionering. Je moet jezelf ontdekken. In het onderricht praten we veel over het loslaten van het koesteren van jezelf, maar pas op dat je dit niet verkeerd interpreteert. Als je maar weinig gevoel van zelfrespect hebt kun je het onderricht over egoloosheid gebruiken om dit nog minder te maken. Hier zit iets ironisch in. Je hebt een goed gevoel van zelfrespect nodig, maar je moet weten welk 'zelf' te respecteren. Er zijn bijvoorbeeld mensen die een gebrek aan zelfvertrouwen hebben maar zichzelf tegelijkertijd zo serieus nemen. Is dat niet tegenstrijdig? Denk er eens over na - je neemt jezelf serieus en het ontbreekt je ook aan zelfvertrouwen, wat uit angst voortkomt. Wat

gebeurt er? Je bent voortdurend vervuld van angst, maar neemt jezelf toch serieus, en je wordt steeds meer gespannen en gesloten.

Daarom moeten we die aspecten van onszelf vinden die we respecteren, en ook die aspecten die we los kunnen laten. Dus hebben we de wijsheid van onderscheidingsvermogen nodig. Onderscheidingsvermogen is niet een vorm van vooroordeel maar betekent dat we verwarring ophelderen. We moeten in onszelf de dingen op een rijtje zetten.

Veel mensen zijn in analyse of therapie. Het lijkt alsof we heel hard aan onszelf werken en daar allerlei methodes voor gebruiken, en toch veranderen we niet. Misschien is er een kleine verandering, maar dat is heel bedrieglijk. Je hebt het idee dat je ontwikkelt maar net als elastiek rek je uit, maar je breekt niet. Ego is heel elastisch en flexibel als het wil. Het is heel vriendelijk. Dus wat gebeurt er? Je verandert niet. In wezen blijf je op hetzelfde punt staan.

Als je niet met het onderricht werkt en het ter harte neemt, kun je jarenlang beoefeningen doen zonder dat er iets gebeurt. Maar als je het onderricht ter harte neemt, is er een manier waarop het buitengewone transformaties teweeg kan brengen. Het hangt er helemaal van af in hoeverre je je wilt overgeven en wilt veranderen.

Nu je aan deze retraite begint is het belangrijk dat je goed begint. Hoe doe je dat? Het is helemaal afhankelijk van je houding - heel simpel gezegd: hoe je bent. Hoe je bent in iedere situatie. Dat maakt een enorm verschil.

Stel je voor dat je een relatie met iemand hebt en dat die op een beslissend punt is aanbeland. Je partner is uitermate gevoelig wat je energie en je sfeer betreft. Je probeert er alles aan te doen, maar komt erachter dat je nooit wint. In zo'n situatie is het het allerbelangrijkste hoe je bent. Je maakt je zorgen over hoe je partner op jou zal reageren. Als je overgevoelig en bezorgd bent, creëert dat de soort energie die je partner op de zenuwen werkt. Als je een heel subtiele verschuiving kunt maken in hoe je bent en zonder hoop en vrees naar het gebeuren kunt kijken zal er iets veranderen. Een subtiele verschuiving kan een complete verandering teweegbrengen.

Meditatie brengt die verschuiving, zodat je jezelf kunt zijn zonder aan iets te refereren. Dit punt van referentieloosheid betekent dat je nergens anders van afhankelijk bent dan van jezelf. Je kunt jezelf zijn zonder bescherming, zonder je ergens aan vast te houden. Heel eenvoudig gesteld: als je weet hoe te zijn, gebeurt meditatie als een knippen met de vingers. Een ervaren beoefenaar is iemand die in staat is om, terwijl hij of zij zit, voor een moment

zichzelf op te lossen en zijn of haar ware wezen binnen te gaan. Meditatie is in je ware wezen verblijven.

Hoe je bent en hoe je jezelf neerzet wordt soms de houding genoemd. Houding is niet alleen een fysieke houding, maar een mentale attitude, een manier van zijn, de manier waarop onze geest is. Dit wordt openheid en ruimte genoemd. Ik denk dat jullie niet werkelijk weten wat ruimte is. Als ik bijvoorbeeld zit, doe ik niets speciaals. Maar om dit niveau van 'niet doen' te bereiken heb je heel veel oefening nodig. We moeten leren hoe niets speciaals te doen. Hoe te zijn.

Een andere belangrijke factor is onze motivatie. Een gevoel van naar de beoefening en naar de retraite uitkijken, met vreugde in onze harten en geesten. De geest is belangrijk want de geest voedt het hart, en als je vastzit in een 'nyi-nyi-nya-nya' toestand zal dat je hart beïnvloeden. Dat wordt conditionering genoemd. Het hart staat niet op zichzelf, het is niet vrij, het is met heel veel dingen verbonden.

Zoals ik al zei, is het heel belangrijk de dingen niet al te serieus te nemen - en tegelijkertijd serieus. Dit is de middenweg. Zie je, het absolute Zicht van het onderricht geeft ons de humor die ons op een hele fijngevoelige manier inspireert om de relatieve beoefening te ondernemen. Het relatieve en het absolute gaan hand in hand, als de twee vleugels van een vogel. Het niet al te serieus nemen is het absolute. Het serieus nemen is het relatieve. Wie neemt het serieus? Je hart, in feite het hart van je hart, en dit moet een beetje ontdooid worden.

De Drie Edele Principes

Het maakt alle verschil hoe je vanaf het begin van de retraite besluit om te zijn. Er is een gezegde: een goed begin is het halve werk. Hierover wordt in het onderricht gesproken als 'Goed in het begin, Goed in het midden en Goed aan het eind.'

Goed in het begin

'Goed in het begin' is dat je geïnspireerd wordt door de vaardige motivatie van bodhicitta. Het woord bodhicitta in het Tibetaans is veel diepgaander en geëigender dan het Nederlandse woord 'mededogen'. Bodhi betekent 'onze verlichte essentie', en citta betekent 'zuiver hart': dus bodhicitta is 'het hart van de verlichte geest'. De straling en warmte van bodhicitta, de motivatie van bodhicitta, is mededogen.

Goed in het midden

'Goed in het midden' is een houding van niet-grijpen of niet-conceptualiseren die je beoefening waarborgt. In boeddhistische termen wordt dit soms het Zicht van shunyata genoemd, of het Zicht van Mahamudra, of het Zicht van

Dzogpachenpo.

Goed aan het eind is de toewijding die de beoefening bezegelt.

Welke beoefening we ook doen, ze wordt gedragen door deze Drie Edele Principes.

Het onderricht en de beoefening zijn niet gescheiden

Het is belangrijk je ervan bewust te zijn dat het onderricht en de beoefening niet gescheiden zijn: het ontvangen van onderricht is tevens een buitengewoon krachtige beoefening. Altijd als ik lesgeef bijvoorbeeld beoefen ik. De beoefening wordt geïnspireerd door het onderricht, en het onderricht is de bloei, de stroom en de straling van de beoefening. Sommigen hebben een wat dualistische notie dat het onderricht iets is waar we naar luisteren en dat je alleen oefent als je formeel 'beoefening' doet - dit is niet zo. Als je werkelijk luistert met 'de wijsheid van luisteren en horen' kan het onderricht een buitengewoon zuiveren en een vrijmaken teweegbrengen.

Misschien zijn er momenten gedurende het onderricht en de beoefening dat je je iets realiseert - vergeet alsjeblieft niet om je deze dingen later te herinneren! Als je je de realisatie niet herinnert is hij van geen enkel nut, is het slechts een tijdelijke ervaring. Natuurlijk, als je de uiteindelijke realisatie krijgt is deze onveranderlijk, maar glimpen die je even opvangt, zijn vergankelijk en moeten ondersteund worden, moeiteloos, met de discipline van beoefening.

We moeten ook onze gewoonten zuiveren. Als je in jezelf kijkt zul je zien dat je hele sterke vaste gewoonten hebt. Sommige zijn nogal neurotisch en herhalen zichzelf voortdurend. We schrijven deze vaak toe aan onze jeugd, maar ik heb het idee dat het misschien al eerder begonnen is en dat deze patronen, die diep in onze psyche liggen ingebed, in feite ons karma zijn. Ze moeten gezuiverd worden.

Luisteren is een vaardigheid die we ons allemaal eigen moeten maken - hoe zuiver te luisteren en niet met de geest van een deskundige. Zoals Suzuki-roshi, de grote Zen-meester zei: 'De geest van een beginner heeft vele mogelijkheden, de geest van een deskundige weinig.'

Hoe is de geest van een beginner? Het is een open geest, een lege geest. In openheid huist een enorme schoonheid, gratie en aanwezigheid, en ook een transformerende kracht.

We moeten allemaal groeien, veranderen en ontwikkelen, maar ongelukkigerwijs blijven we



Z.H. Dilgo Khyentse Rinpoche en Sogyal Rinpoche

steeds opnieuw in dezelfde neurotische patronen en waanideeën steken. Kortgeleden realiseerde ik me hoe waar dit is, toen ik het grote geluk had heel direct te werken met een aantal mensen die heel sterke patronen vanuit waanideeën hadden. Ik zag hoe, als je in een waanidee verkeert, deze waan zo solide en werkelijk lijkt te zijn. Maar tegelijkertijd realiseerde ik me met buitengewone vreugde hoe vergankelijk, hoe niet-bestaand en hoe werkbaar het is. In feite is er niets dat niet werkbaar is.

De definitie van een waarachtig dharma-beoefenaar is: iemand die elke omstandigheid, welke het ook is, op het pad kan brengen. Hij of zij kan altijd van elke ervaring, goed of slecht, leren en hem gebruiken om zich te ontwikkelen. Want waarom zijn we in deze wereld? Het doel van dit leven is om niet te blijven steken maar te ontwikkelen en vooruit te gaan. Kijk eens naar de levensverhalen van sommige grote meesters zoals Padmasambhava en Milarepa. Hun levensverhalen zijn in Tibet zeer beroemd en vertellen hoe deze meesters in staat waren zich te ontwikkelen en bevrijding te bereiken.

Houd een boek van inzichten bij.

Daarom is het goed als je kunt opschrijven wat er met je gebeurt. Het hoeft geen biografie te zijn, schrijf gewoon de belangrijke dingen die je ontdekt op zodat je dit later weer kunt doorlezen. We vergeten zo gemakkelijk - zelfs heel belangrijke gebeurtenissen.

Spiritueel onderricht en spirituele beoefening gaan over hoe we wijs en vol mededogen jegens onszelf kunnen zijn. Ze geven ons het gereedschap dat we nodig hebben om op een vaardige manier met onszelf te werken. Mijn meester Dilgo Khyentse Rinpoche zei: 'Hoe meer je luistert, hoe meer je

hoort; hoe meer je hoort, hoe dieper je begrip wordt.'

Wanneer je werkelijk luistert, hoor je en verandert er iets. Misschien heb je op een bepaald moment weinig energie, maar als je werkelijk naar het onderricht luistert en wakker wordt, hoor je soms iets wat klikt en is plotseling je hele energie getransformeerd!

Het is ook een manier van zijn. Door het onderricht en de beoefenaren leren we hoe onszelf te inspireren. Zou het niet heerlijk zijn als je in staat bent om jezelf te inspireren, zelfs als je in de put zit? Wanneer je dat kunt, bestaat er voor jou niet meer zoiets als in de put zitten. Het is maar een geestestoestand, en dat is wat je je moet realiseren. Je hoeft alleen maar je inspiratie op te wekken om de staat van je geest te transformeren en een omgeving te creëren die niet alleen tot meditatie leidt maar zelf meditatie wordt. Meditatie is niet iets om te doen, het brengt alleen een opengaan teweeg.

Natuurlijk, we wachten zo vaak af tot iemand anders ons inspireert, of tot de beoefening ons inspireert. Zo begin je. Maar na een tijdje leer je jezelf te inspireren en de overdracht te ontvangen. De overdracht ontvangen is het onderricht niet alleen horen, het is het je herinneren.

Sommige mensen die naar spiritueel onderricht komen denken dat ze alles los moeten laten. Hun geesten worden als een soort pudding, zonder aanwezigheid of aandacht. Ze reageren langzaam, en bewegen langzaam, en denken dat dat een soort meditatie is. Dat is het helemaal niet! Je bent alleen maar langzaam. Langzaam lopen wil niet zeggen dat je mediteert.

Als je je wilt ontwikkelen moet de leraar direct met je werken. Wil de leraar direct met een leerling kunnen werken, dan moet de leerling de leraar toestemming geven om met haar of hem te werken. Maar je moet je realiseren dat, als je je werkelijk wilt ontwikkelen, je aan jezelf moet werken. Wat er dan gebeurt? Je verandert sneller. Het persoonlijk onderricht bestaat niet uit teksten of overdrachten. Persoonlijk onderricht is wanneer de leraar je iets duidelijk maakt en je plaagt met je patronen.

We moeten leren de dingen niet al te persoonlijk op te vatten, bijvoorbeeld als we met mensen werken die stervende zijn. Op een moment dat je het niet verwacht, kunnen ze je het doelwit van al hun angsten, beschuldigingen en frustratie maken. Dat wordt liefde genoemd! Als je het persoonlijk opneemt en denkt dat er iets mis met je is, sla je de plank mis. Je loopt de kans de relatie te beschadigen, de manier waarop je naar jezelf kijkt en de manier waarop je naar de ander kijkt. Als je het niet persoonlijk opneemt, laat het zien dat we een

helderder onderscheidingsvermogen beginnen te ontwikkelen. Ongelukkigerwijze is een van de dingen waar het ons aan ontbreekt helder onderscheidingsvermogen. Kortgeleden zei ik tegen een van mijn leerlingen: 'Het knippen van je haar is niet hetzelfde als scalperen.' Wanneer je leraar je corrigeert is dat maar een kappersbeurt, je wordt niet gevild. Als je denkt dat hij je vilt ben jij in feite bezig jezelf te villen - je hebt het helemaal mis.

Het is daarom allemaal een houding, een manier van zijn, hoe je bent. Wanneer je weet hoe te zijn, wanneer je verlicht bent in je houding jegens dharma-beoefening, zul je sneller 'verlicht' worden. Het is je houding die dit doet, niet de beoefening.

Naarmate ik als leraar meer ervaring krijg, begin ik door jullie houdingen heen te kijken. Ik geef echt om jullie, en hou van jullie, dus zal ik doorgaan met je angst aan te jagen als je zekere problemen met je houding hebt, want ze kleven aan je en moeten worden afgeschud. Als ze nu niet worden losgeweekt zullen ze gedurende vele toekomstige levens aan je blijven kleven en slechts voortdurend lijden met zich meebrengen.

Als je een probleem hebt met je houding wanneer je dit leest, zul je niet begrijpen wat ik probeer te zeggen. We hebben allemaal zo'n weerstand, en deze belet ons vooruit te komen. Als je houding verbetert en een goede houding wordt, zal je weerstand minder worden. Maak je niet druk over weerstand, blijf niet vastzitten in het idee dat je vol weerstand zit en dat je hart niet open is. Werk eerst aan je houding.

Ik ben niet onder de indruk wanneer mensen me vertellen dat ze twintig jaar beoefening hebben gedaan - de vraag is hoe ze hebben beoefend. Ik zou zo graag eens in jullie hoofden kijken en zien hoe jullie oefenen, wat denk je, wat visualiseer je.

Waar is het begin? Hoe je bent. Verwacht niet dat de dingen op een bepaalde manier zullen zijn als je niet eerst bij jezelf iets hebt veranderd. Vaak raken de omstandigheden in ons leven geblokkeerd vanwege onze houding. We kunnen zulke goede excuses aanvoeren als reden waarom de dingen niet werken, maar uiteindelijk ligt het aan onszelf, aan onze houding. Dus het ligt aan jou hoe deze retraite zal worden. Het ligt niet aan mij, het ligt aan jou. Ik zal mijn best doen, maar jij moet ook je best doen, want er zijn twee handen nodig om te klappen. ❀

Lerab Ling, juli 1995

Verslag van de retraite voor oudere studenten door Nynke Valk



Z.H. Penor Rinpoche en Sogyal Rinpoche in Parijs voorafgaande aan het bezoek in Lerab Ling foto X.R.

Rinpoche benadrukte deze zomer hoe belangrijk het is dat we het onderricht essentialiseren, afromen als het ware; dat we de belangrijkste punten eruit halen. Het beste zou zijn als we dit afromen met een paar mensen samen doen, zodat we niets vergeten. Door de essentiële punten samen te brengen krijgen we een hart-advies: een advies dat aangeeft wat voor ons het belangrijkste is, wat wij moeten doen. Je zou het hart-advies in de vorm van slagzinnen aan de muur kunnen prikken, zodat je er dagelijks aan herinnerd wordt.

Na de retraite in juli heb ik een start gemaakt met dit proces van afromen, door te kijken naar welke punten Rinpoche telkens weer herhaalt en die hij dus het belangrijkste vindt.

Rinpoche zegt: je móet met jezelf werken

Rinpoche benadrukt dat we af moeten rekenen met ons verleden. Ten eerste onderzoek je waar je van af moet. Welke aspecten van jezelf moet je opgeven? Als er een probleem opkomt, werk je ermee. Aan de ene kant hebben dingen een verleden, aan de andere kant kun je het probleem op dit moment doorsnijden. Om dit te kunnen doen is het belangrijk dat we onze houding van consument opgeven. Velen van ons hebben een passieve houding ten opzichte van het

onderricht. We vinden het leuk als Rinpoche ons inspireert. Het onderricht brengt wat leven in de brouwerij, geeft wat smaak aan ons leven. Het is belangrijk dat wij deze consumptieve houding laten varen en het onderricht werkelijk gaan toepassen. Hier introduceerde Rinpoche ook het begrip 'kosmisch principe'. Je denkt dat je het onderricht begrijpt, maar in feite begrijp je maar een heel klein stukje. Je relatieve waarheid blaas je op tot een absolute waarheid waar je alles aan afmeet en waar je niets meer aan kunt veranderen. Een voorbeeld dat Rinpoche gebruikte is: als jou pijn is gedaan, dan denk je dat iedereen en iedere situatie pijn doet. Je denkt dat dat de waarheid is.

In plaats van vast te houden aan onze kosmische principes, is het belangrijk dat we onze problemen en onze blokkades, onder de liefde, de wijsheid, de warmte en het mededogen van het onderricht brengen. Het is niet genoeg om geïntroduceerd te worden in de natuur van de geest, we moeten de natuur van de geest brengen in gebieden van onszelf waar we mee willen werken. Zo kunnen we onze oude angsten opruimen. Die hebben namelijk geen werkelijke basis, zegt Rinpoche.

Rinpoche wil graag weten wie je werkelijk bent, wie er schuil gaat achter de student die zich in zijn aan

wezigheid heel devoot gedraagt. Hij wil dat je de moed hebt jezelf bloot te stellen. En hij wil weten wat jij nodig hebt. Daarom raadt hij je aan om een hart-advies te schrijven: je brengt je probleemgebied in kaart, je kijkt wat het onderricht erover zegt, je kijkt hoe je er zelf mee om gaat. Wat werkt wel en wat werkt niet? Hierbij is het belangrijk om niet obsessief, maar met mededogen naar jezelf te kijken. 'Kijk naar jezelf in het licht van het onderricht.' Het hart-advies zal je helpen om, als je afdwaalt naar samsara (je oude patronen), hier weer uit te komen. Je kunt het hart-advies aan Rinpoche geven, zodat hij ziet wie je bent en wat je nodig hebt.

Rinpoche gaf een methode om met jezelf om te gaan in tijden van crisis. Stel je wilt met iemand praten over de moeilijke situatie waarin je verkeert. Je gaat zitten, en je visualiseert Goeroe Rinpoche, de boeddha's en Rinpoche zelf. Je vertelt wat er aan de hand is. Je vraagt om hulp. Dan kijk je hoe Rinpoche reageert; wat zegt hij tegen je, wat adviseert hij je? Dit pas je toe en op deze manier kun je zelf je problemen oplossen.

Een omgeving creëren

Om het Dzogchen-onderricht¹ te ontvangen is het belangrijk dat er een goede omgeving is. Deze omgeving wordt in de eerste plaats door jezelf gecreëerd. Het gaat erom hoe stabiel jij bent. Als de atmosfeer van je geest goed is, hoef je in Dzogchen in feite niets meer te doen. Maar vaak ben je nog niet op het niveau van het Dzogchen-onderricht, en is er een discrepantie tussen jezelf en het onderricht. Het onderricht heeft je enigszins gereinigd, maar je houdt vast aan je eigen agenda.

Aan Rinpoche zal het niet liggen, hij zal zoveel Dzogchen-onderricht geven als hij kan. Daartoe is het dus belangrijk dat we een 'vat' zijn voor het onderricht. Of je verlicht wordt of niet hangt van jezelf af. Als Rinpoche zeker van ons is, zal hij het uiteindelijke onderricht geven, aan groepen en aan individuen. Deze zomer zei Rinpoche dat zijn vertrouwen in ons gegroeid is, als groep en als individu. Hij ziet dat ieder van ons in beweging is. We zijn samen door veel stormen heen gegaan, zegt Rinpoche, eraan toevoegend: soms in een glas water.

Ten slotte: in de toekomst zal Rinpoche meer formeel toestemming geven aan studenten om het Dzogchen-onderricht te mogen volgen.

Sangha

Ook al zegt Rinpoche dat het creëren van een omgeving van jezelf afhangt, op andere momenten benadrukt hij het belang van de sangha (gemeenschap van beoefenaars). Misschien vraag je je wel eens af of de Rigpa-sangha wel de juiste groep mensen voor je is, maar Rinpoche zegt: als je met de juiste groep men-

sen wil zijn, moet je doorgaan tot het eind. Dan zal die groep namelijk perfectie bereikt hebben.

De sangha kan je helpen als je vast zit in een patroon. Je kunt in het onderricht kijken wat je moet doen, maar je kunt het ook met je vrienden uit de sangha checken.

We zijn verantwoordelijk voor elkaars spirituele gezondheid, zegt Rinpoche. Dat iedereen hetzelfde niveau bereikt. Rinpoche gaat zelfs zover dat hij zegt dat jij je ook verantwoordelijk voor de negatieve handelingen van de ander zou moeten voelen. Als iemand een fout maakt of misleid is, verbeter je hem of haar. Want als je misleid bent, lijkt het echt en heb je een spiegel nodig die je terugbrengt. Iemand helpen die misleid is, is een van de beste dingen die je kunt doen.

Voor de sangha is het belangrijk dat we dichter bij elkaar komen. Dat we positieve dingen over elkaar zeggen en een oprechte sfeer behouden. Samaya (spirituele band, levensdraad) heb je niet alleen met de leraar maar ook met de sangha².

'Sangha' betekent invloed. Hoe kunnen we een goede omgeving creëren? Door een positieve invloed, door goede vrienden.

Traditioneel betekent sangha: degenen die geloftes hebben afgelegd, die naar de geloftes leven. Boeddha, dharma en sangha herinneren je eraan niet terug te vallen in samsara. De sangha zou een voorbeeld moeten zijn. Rinpoche zegt dat een sangha die beoefent, grote kracht heeft, groter dan de kracht van de leraar. Rinpoche wil graag dat er in de sangha een klimaat van beoefening heerst. Zodat je je bijna schaamt als je je niet beoefent en dat mensen zich verheugen als je wel beoefent.

Dichter bij Rinpoche komen

De Rigpa-organisatie en de mogelijkheid tot meer persoonlijk contact met Rinpoche zijn twee dingen die nauw samen hangen. Rigpa als organisatie heeft immers tot doel: Rinpoche dichter bij ons te brengen. Rinpoche zegt: 'Jouw doel is hetzelfde als het mijne. Jullie willen meer tijd met mij doorbrengen, is het niet? Daar werken we naar toe'. Als Rigpa goed werkt, kan Rinpoche dichter bij ons zijn en hebben we meer tijd met elkaar en daar gaat het om! De organisatie is een steun en een hulpmiddel daartoe.

Soms hebben mensen een concept over Rigpa als organisatie, wat misschien allang achterhaald is. Bijvoorbeeld het dualistische idee: Rigpa en ik. Jij maakt echter net zoveel deel uit van Rigpa als ieder ander. Rinpoche's doel is dat we in Rigpa als organisatie ons Rigpa (zuiver bewustzijn) manifesteren. Al het onderricht zal de basis vormen van Rigpa. De manier waarop Rigpa als organisatie is, zal Dzogchen zijn. Soms hebben mensen kritiek op Rigpa, of ze maken zich zorgen over waar het naar toe gaat. Rinpoche onthoudt het altijd als mensen kritiek uiten, maar misschien zijn de omstandigheden nog niet rijp voor



Aankomst van Z.H. Penor Rinpoche in Lerab Ling

Foto: Xandra Reelick

een bepaalde verandering. We moeten geduld hebben.

Rigpa als organisatie zit in een ontwikkelingsproces. Wat je nu ziet is niet het eindresultaat. In het proces kun je niet zeggen: dit is Rigpa en dit niet. Rigpa als organisatie is door Rinpoche nooit gedefinieerd. We komen nu dichterbij het eindresultaat van Rigpa. We kunnen bijna de vruchten plukken. We moeten dus niet steeds afgeleid raken of opgeven voordat het zover is.

Werken voor Rigpa - je manifesteren

Soms hebben mensen een stereotiep idee van wat werken voor Rigpa (of wat je manifesteren) is. Als je beoefent en gelukkig bent, dan is dat een grote manifestatie. Ook zegt Rinpoche: Je moet op de een of andere manier bijdragen, je manifesteren, want wat is anders het nut van beoefening, als je het niet integreert. Dus we moeten ons manifesteren, en daar zijn veel manieren voor. Begin gewoon ergens, daar waar je nuttig kan zijn. En leer om ergens in te stappen en dienstbaar te zijn. Dat is de eerste stap.

Als je je beoefening en het onderricht in je werk kan brengen, is dat heel vruchtbaar. Vooral als je voor de dharma werkt. Er zijn zoveel gelegenheden Lojong, Trekchö, of de Chöd te beoefenen. Je hebt voor de Chöd geen kerkhof nodig.³ Het gaat erom te werken met dat wat opkomt.

Rinpoche benadrukt hoe belangrijk het is je werk toe te wijden, aan het welzijn van alle wezens. Je draagt met name ook de moeilijkheden die je tegenkomt op.

Tot slot: als je voor Rigpa werkt, heb je overzicht nodig, zodat je het hoe en waarom weet. Hoewel er veel dingen zijn waar je aan moet denken, moet je vrij zijn, en niet overweldigd raken. En je moet leren te ontspannen, uit te rusten, bijvoorbeeld in een half uur of in tien minuten. Leer om plezier te maken. ☉

Voetnoten

1) Voor een uitleg over Dzogchen: zie hoofdstuk 10 uit het Tibetaanse boek van leven en sterven.

2) Samaya is een term uit het Vajrayana-boeddhisme die uitdrukking geeft aan de verbondenheid tussen een leraar en een leerling, op een innerlijk niveau de verbondenheid met de waarheid in jezelf, je innerlijke leraar. Samaya staat ook voor de band die je krijgt wanneer je geloftes aflegt.

3) Chöd is een beoefening voor gevorderde beoefenaars. Het is een oefening in vrijgevigheid. Je geeft dat waar je het meest aan gehecht bent, namelijk je lichaam, weg, door middel van visualisaties. In het oude Tibet gingen generaliseerde yogi's naar kerkhoven om hun beoefening te vervolmaken. Dit waren geen nette kerkhoven zoals in het Westen, maar er lagen rottende lijken en er waren azende dieren, allerlei spoken en heftige energieën. Rinpoche trekt hier een vergelijking met de heftige energieën (emoties) die we kunnen ervaren in ons dagelijks leven. Voor meer uitleg over Chöd: Patrul Rinpoche: *The Words of My Perfect Teacher*, blz 297.

De Boekretraite in Lerab Ling

Persoonlijk verslag van Bernadette Muller



Het boek van Sogyal Rinpoche heeft indruk op me gemaakt en het lijkt me een goed idee om mijn nieuwsgierigheid te bevredigen en te gaan kijken wie deze man nu eigenlijk is. Na een treinreis van vele uren installeer ik me in mijn tent en raak langzamerhand gewend aan de ± 500 mensen om me heen, en geniet dan van dit internationaal gezelschap.

De eerste week krijgen we twee keer op een dag onderricht van Sogyal Rinpoche. Dit ervaar ik als zeer indringend. Onderwerpen als de ademhaling, compassie, onze houding, de opbouw van onze meditaties en vele andere aspecten uit het boek worden uitgediept. Het nut om onze geest te leren kennen, hoe een flexibele geest te creëren en hoe deze geest te gebruiken, doen mij realiseren dat ik een en ander te doen heb.

Door twee keer per dag in begeleide groepjes bij elkaar te komen, kunnen we onze ervaringen en indrukken uitwisselen en het geleerde in praktijk brengen. Ook 's avonds beoefenen we Tonglen of Goe-roe Yoga onder begeleiding. Dit vind ik een van de prettigste momenten. Het werkelijk ervaren hoe mijn versturende emoties en gedachten getransformeerd worden, benadrukt voor mij de toepasbaarheid van deze methoden, en brengt me een gevoel van verwondering, van blijheid. Een werkelijke beginner ben ik niet met betrekking tot meditatie, maar ik denk dat door de stevige basis die het onderricht biedt, ik nu binnen mezelf blokkades en conditioneringen tegenkom, waar ik me eerder niet van bewust was. Sogyal Rinpoche en zijn oudere studenten geven onderricht en begeleiden beoefeningen in een sfeer van openheid en genegenheid; humoristisch, afgewisseld met ernst en zelfs ondeugendheid. Er wordt veel aandacht besteed aan de vragen die binnen de

groep leven. Het onderricht over begeleiding aan stervenden, de dood, en rouwverwerking heeft zijn sporen bij me achtergelaten. Nog nooit zijn deze onderwerpen zo open in mijn leven aan de orde geweest. Ik realiseer me hoe ontwijkend ik daar tot nu toe mee ben omgegaan en besef dat dat heel anders kan. Om werkelijk een aantal aspecten belicht te zien over hoe wij onze dood tegemoet kunnen treden; hoe we een stervende werkelijk steun kunnen bieden, geeft mij een nieuwe kijk, een soort nieuwe opvoeding.

De tweede week is wat minder intensief. Onderwerpen uit het boek en van de eerste week worden uitgediept. Om werkelijk te leren mediteren vanuit de natuur van de geest, compassievol, zodat zelfs de subtielste onzuiverheden worden gezuiverd, lijkt mij nu niet meer zo onbereikbaar. In mijn geval geldt dat ik een heel schrift vol aantekeningen heb waar ik voor mezelf mee aan de gang kan. De retraite met Sogyal Rinpoche en met zijn 'team' eromheen heeft me goed gedaan. Er is een basis van vertrouwen en ruimte binnen mezelf gecreëerd en ook realiseer ik me dat ik opener ben naar mensen om me heen.

Als laatste wil ik nog de werkersgroep complimenteren en bedanken voor de hele organisatie en de uitstekende verzorging. ✱

GROETEN UIT... Lerab Ling

Persoonlijk verslag van Chris Maas

De behoefte om iets anders met m'n leven te gaan doen werd de laatste paar jaar steeds sterker. Niet dat er iets mis was met m'n drukke baan, m'n vrienden en contacten maar toch groeide het gevoel dat "er meer" was. Een acute ziekenhuisopname anderhalf jaar geleden, zou het keerpunt blijken te zijn. Voor het eerst maakte ik mezelf mee als patiënt. Met ijzersterk geduld heeft mijn vriendin mij het zinnetje "ik ben ziek" leren uitspreken, want dat kwam tot dan toe in mijn vocabulaire niet voor. Evenmin trouwens als de uitdrukking: "Ik kan dit niet", "Ik ben afhankelijk" of "Wil je mij helpen". Tien maanden later ben ik uit m'n baan gestapt en meldde mij als vrijwilliger bij Rigpa aan, waarmee ik sedert 1983 contact had. Op 1 april kwam ik in Lerab Ling aan. Ik heb er vijf maanden gewerkt.

Voor mijn vertrek wilde ik weten waar ik terecht zou komen dus vroeg ik informatie aan mensen die er eerder waren geweest. Ik kreeg verhalen over "geweldige energieën" en "sterke krachten" en over Marc Chartrand, de manager van Lerab Ling, en was erg onder de indruk. Wat ik feitelijk wilde weten, want dat was de "zakelijke" manier waarop ik gewend was om informatie te verzamelen en een oordeel te vormen, was: hoe groot is het gebied, waar ligt het, het



Penor Rinpoche verlaat de tempelent na het geven van een initiatie

Foto: Xandra Reelick

klimaat, aantal chalets, aantal tenten, de organisatie-opbouw, het formele en informele leiderschap, de werkwijze en dergelijke.

Toen ik op Lerab Ling binnenstapte was het alsof ik in een warm bad rolde. Binnen een dag had ik "mijn zakelijke" informatie en was het volstrekt duidelijk dat ik mij niet in een goed geolied congres-centrum bevond waar efficiency en doelgericht handelen de hoogste prioriteit hebben. Het bracht mij in verwarring maar nog niet uit balans. Steeds vaker dacht ik echter: wat doen al die mensen toch? Een kind kan zien dat je dit beter zus kunt aanpakken, daar hoeft je toch niet eindeloos over te vergaderen? Maar alles bleef hanteerbaar totdat de werkers-staf alsmaar groter werd, de facilitaire mensen aankwamen, de retraite-staf binnenliep en ten slotte Sogyal Rinpoche met zijn gevolg arriveerde. Alle overzichtelijkheid was in een klap weg. Volstrekt onverwacht werden de dag-orde en andere "zekerheden" aangetast. Want dat gebeurt er! Alle normale referentie-kaders, zeg maar: "de dagelijkse vertrouwde dingen waaraan ik zekerheid en veiligheid ontleende", waren vanaf het begin afwezig en dus ging ik mij hechten aan andere vaststaande dingen. Mijn chalet werd belangrijk, mijn zelfgekozen schema's, de regelmaat, m'n privacy, zelfs de vrije keus om wel of niet naar de beoefening of onderricht te gaan ging ik verbeteren cultiveren. Het was verzet in optima forma en ik had niet door dat het een onomkeerbaar proces was. Want naarmate mijn verzet groeide werd ik heviger heen en weer geslingerd, en naarmate ik meer wankelde bleef er minder overeind van alles wat ik dacht te zijn en te hebben en te betekenen. Maar dat is nu precies wat er in Lerab

Ling gebeurt: alle dingen in jezelf en anderen worden uitvergroet, opgeklept, vele malen versterkt en verhevigd. Mijn wereld stortte dus gewoon in, wiens of welke krachten en energieën daar ook mede toe hebben bijgedragen. Toen dat na vijf maanden gebeurde besloot ik om weg te gaan en pas op dat moment besepte ik hoe ik er ondanks al mijn verzet toch mee vergroeid was geraakt. Dat ik mij letterlijk moest losscheuren van deze plek en de mensen met wie ik maanden lang mijn leven had gedeeld. Het afscheid was vreselijk en buitengewoon emotioneel, maar gelukkig vingen dierbare vrienden in België mij op. Eenmaal weer wat op adem gekomen heb ik mij op mijn eentje teruggetrokken in een gehucht nabij Parijs om de brokstukken te bekijken. Mijn verborgen gevoelens en alle afweermechanismen die in Lerab Ling waren vlotgetrokken, zijn door mijn handen gegaan. Ik ontdekte het afweer tegen verdriet en pijn dat ik in de loop der jaren had ontwikkeld. Ik herkende mijn intellectualisme en mijn behoefte om "alles onder controle te houden". Het werd mij duidelijk hoe ik veel emoties in mijzelf ontkende en dus als een soort repeterende breuk bekende patronen herhaalde.

Toen Sogyal Rinpoche op 13, 14 en 15 oktober in Amsterdam was merkte ik voor de eerste maal hoe bevrijdend openheid en ongecontroleerdheid werkt. Ik was voor het eerst aangeslagen en ontregeld door de woorden en persoon van Rinpoche terwijl ik hem al jaren volg. Ontroerd door de warmte en genegeheid van de mensen met wie ik samen dit bezoek hielp organiseren.

Overigens, groeten uit Lerab Ling...

Spirituele zorg voor levenden en stervenden is...

Een internationaal programma voor educatie en dienstverlening, voor mensen van alle gezindten die de dood onder ogen zien, of lijden aan een levenscrisis.

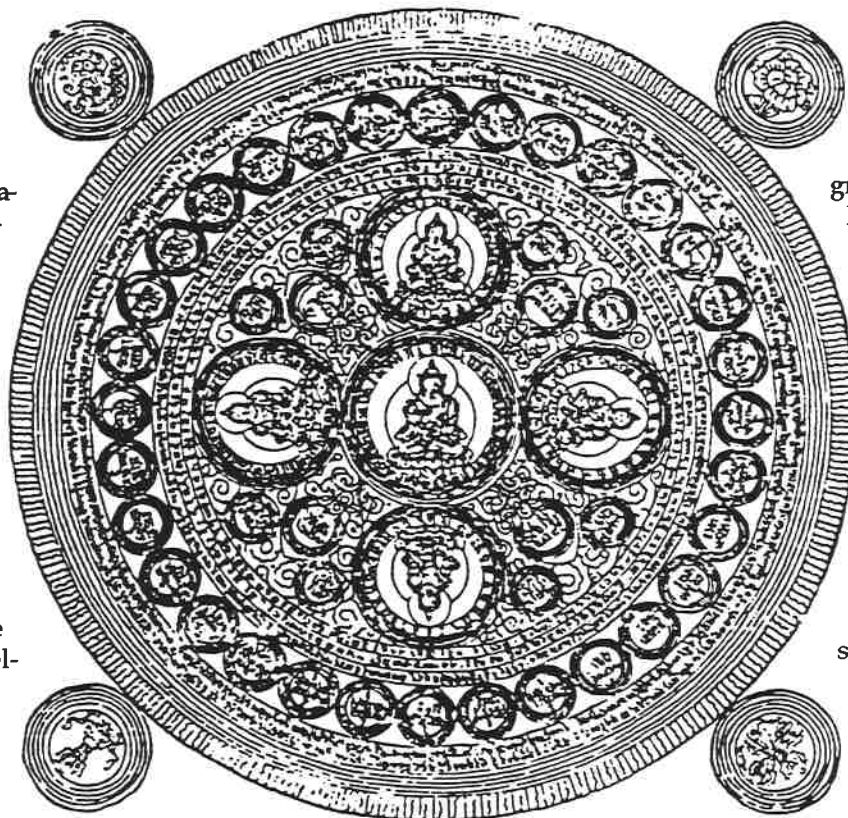
Tevens is de doelstelling van het programma een voertuig te zijn om de wijsheid van mededogen en de rijkdom van onderricht en beoefening uit de boeddhistische traditie van Tibet, in het veld van dienstverlening en gezondheidszorg te brengen, om zo het werk van professionele zorgverleners te verdiepen en te steunen.

Studie- en oefengroep voor professionele hulpverleners

In het kader van dit internationale programma, dat onder leiding staat van Christine Longaker, is in Nederland een studie- en oefengroep voor professionele hulpverleners en getrainde vrijwilligers ontstaan. Deze groep is nu twee maal bijeengekomen. Er is nog ruimte voor hen die ook geïnteresseerd zijn. We onderzoeken in hoeverre het Tibetaanse boek van leven en sterven voor ieder een handboek of een gereedschap kan zijn in

zijn/haar werk met patiënten en klanten. De groep staat open voor mensen van alle gezindten, dus niet alleen voor Rigpa-leden. De bijeenkomsten vinden op de laatste zaterdag van iedere maand plaats, van 15.00 tot 17.30 uur. Data van de bijeenkomsten in 1996: 17/1, 24/2, 30/3, 27/4, en 25/5. Ben je hulpverlener en geïnteresseerd, dan ben je nog van harte welkom. Je kunt Hilda Bergsma (contactpersoon) bellen om je op te geven. Tel: 020-6766759. ☉

Mandala van de Dhyani Boeddha's die verschijnen op het moment van de dood, deze afbeelding wordt als protectie aan de dode meegegeven.



Het realiseren van de Rigpa visie

Een sponsor van Rigpa worden.

Onlangs is er in Rigpa een nieuw project van start gegaan: 'Het Rigpa Sponsor Programma'.

Dit programma biedt een gelegenheid

- bij te dragen aan de ontwikkeling van wereldwijde projecten van Rigpa

- opleidingsprogramma's voor boeddhistische leraren en beoefenaars in het Westen te sponsoren

- Tibetaanse meesters en kloosters in het Oosten te ondersteunen.

Iedere donatie kan toegewijd worden en verbonden aan gebeden en beoefeningen voor zieken, stervenden en overledenen.

Onderstaande tekst is de integrale vertaling van de Engelse folder. Als je deze folder wilt ontvangen, voor jezelf of anderen, neem dan even contact op met het secretariaat.

Wat houdt het Sponsor Programma in ?

Over de hele wereld raken mensen geïnspireerd door het onderricht en de visie van Sogyal Rinpoche, en ze zouden graag een manier vinden om aan de ontwikkeling van zijn werk bij te dragen.

Het Rigpa Sponsor Programma biedt een ieder de mogelijkheid hiertoe.

Het Sponsor Programma voorziet Rigpa van fondsen voor de diverse grotere ontwikkelingsprojecten die wereldwijd plaatsvinden, ondersteunt langdurige opleidingsprogramma's voor boeddhistische leraren en beoefenaars in het Westen en staat garant voor de zeer noodzakelijke ondersteuning van Tibetaanse meesters en kloosters in het Oosten.

U kunt uw bijdrage toewijden aan iemand die ziek of stervende is, of die overleden is. De bijdrage

wordt dan verbonden met gebeden en beoefeningen die door vooraanstaande Tibetaanse meesters in het Oosten en door de Rigpa sangha in het Westen gedaan worden.

U kunt ook *in eigen naam* deelnemen aan het Sponsor Programma en zelf profiteren van de gebeden en beoefeningen op het moment van uw overlijden.

Hoe helpt uw bijdrage ?

Vijfenvoertig procent is bestemd voor de ondersteuning van de grotere ontwikkelingsprojecten van Rigpa. Dit omvat projecten in Europa, Amerika en Australië, zoals de verdere ontwikkeling van Lerab Ling als internationaal retraite centrum. Bijzonderheden over de actuele projecten vindt u verderop in dit artikel.

Vijfentwintig procent gaat naar een fonds voor speciale projecten die Rinpoche na aan het hart liggen, bijvoorbeeld de oprichting en ondersteuning van een gemeenschap van beoefenaren, en de opleiding van toekomstige leraren in het Westen. Details over de *Hart-projecten* van Rinpoche zijn eveneens verderop vermeld.

Vijfentwintig procent wordt besteed om de diverse beoefeningen voor de doden en stervenden te ondersteunen die in de kloosters in het Oosten worden gedaan. Een andere mogelijkheid is dat deze 25% worden aangewend voor plannen binnen Rigpa die u zelf uitkiest.

Vijf procent wordt gebruikt om de kosten te dekken die het Sponsor Programma met zich meebrengt.

Gebeden voor de zieken, de stervenden en de doden

"Tibetanen vergeten hun doden nooit. Ze brengen in hun naam offergaven naar de tempels, bij grote gebedsfestivals verzoeken ze om gebeden in hun naam en keer op keer doen ze in hun naam donaties aan spirituele projecten; en altijd als ze meesters ontmoeten verzoeken ze om speciale gebeden voor hen."

Binnen Rigpa konden mensen altijd al gebeden voor zieken, stervenden of overledenen sponsoren, en dit zal in de toekomst zo blijven, ongeacht of men al dan niet aan het sponsor programma meedoet.

Uw donatie aan het Rigpa sponsor programma kunt u bestemmen voor gebeden en beoefeningen:

1) in geval van uw eigen overlijden,

2) voor een geliefde die ziek of stervende is,

3) in naam van familieleden of vrienden die reeds overleden zijn.



Dodrupchen Rinpoche

"Het is nooit te laat om iemand te helpen die overleden is, ongeacht hoe lang geleden. De persoon die je helpen wilt kan al honderd jaar dood zijn; toch zal het hem helpen als in zijn naam gebeden worden opgedragen."

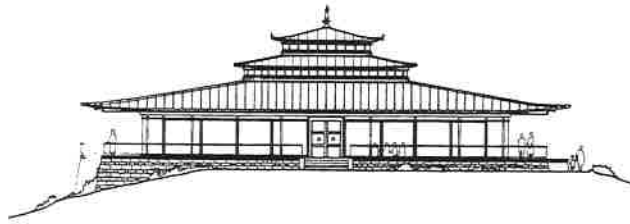
Hoe gaat het te werk?

Als de giften bedoeld zijn voor de financiële ondersteuning van gebeden in het geval van uw eigen dood of van de dood van iemand die u dierbaar is, dan zal zodra het bericht hierover ontvangen is (via de speciale telefoonlijn van het Rigpa Sponsor Programma), om gebeden worden verzocht bij meerdere grote Tibetaanse meesters, waaronder twee gerealiseerde meesters van de Nyingma en Dzogchen tradities: Kyabjé Dodrupchen Rinpoche en Tulku Pegyäl Rinpoche.

De gebeden zullen indien mogelijk gedaan worden in de 49-dagen periode volgend op het moment van de dood, de belangrijkste periode volgens de traditie van het Tibetaans Dodenboek. In deze periode zullen ook Sogyal Rinpoche en de Rigpa sangha hun gebeden toewijden.

Indien uw donatie bestemd is om gebeden te sponsoren in naam van iemand van uw familie of een geliefde die ziek is of in het verleden is overleden, dan worden op de grote jaarlijkse gebedsfestivals die in een aantal Tibetaans boeddhistische kloosters in Azië plaatsvinden, gebeden aan de betreffende persoon toegewijd. Deze ceremonies worden geleid door sommige van de meest gerespecteerde en vooraanstaande Tibetaans boeddhistische meesters van deze tijd.

U ontvangt regelmatig verslagen over de voortgang van de projecten in de hele wereld die in het Rigpa Sponsor Programma zijn opgenomen. Als u in termijnen betaalt voor deelname aan het programma, ontvang u ieder kwartaal een financieel overzicht.



U ontvangt ook een *Rigpa-sponsor kaart*. Hierop staat het internationale telefoonnummer vermeld, zodat in geval van een ernstig ongeluk of plotseling overlijden onmiddellijk met de gebeden en beoefeningen begonnen kan worden.

Als u wilt deelnemen aan het Rigpa Sponsor Programma kunt u bij het secretariaat een formulier aanvragen.

In het geval u doneert voor gebeden, dient u een foto van uzelf en diegenen in wiens naam u de gebeden laat doen op te sturen.

Hoe wordt u Rigpa-sponsor ?

Om aan het Rigpa Sponsor Programma deel te kunnen nemen wordt u uitgenodigd om minimaal f 3000,- te doneren.

Dit kan in de vorm van een eenmalige betaling zijn of, als u dat wenst, gespreid worden over een termijn van maximaal 3 jaar (wat neerkomt op een bedrag *van minder dan f 25,- per week*).

Een andere mogelijkheid is dat een flexibeler betalingsregeling wordt afgesproken, overeenkomstig uw verwachtingen over wanneer u geld kunt geven.

U kunt op ieder moment uw donatie overdragen naar een ander. Bijvoorbeeld bij het plotseling overlijden van een naaste, kunt u de donatie gedaan in eigen naam overdragen op een ander persoon. U kunt dus ten behoeve van naasten zoveel donaties doen en projecten ondersteunen als u zelf wilt.

*“Een druppel water die in de oceaan valt,
Verdampt niet totdat de hele oceaan verdampt.
Op dezelfde manier zal de toewijding van
Verdiensten aan de verlichting nooit verloren gaan
Totdat de essentie van verlichting gerealiseerd is.”*

De Boeddha in de Soetra van ‘Oneindige Wijsheid’.

Lerab Ling

Het eerste project in Europa dat gesteund zal worden door het Sponsor Programma is Lerab Ling. Vijfenveertig procent van de donaties

gedaan door de eerste driehonderdvijftig Europese deelnemers is bestemd voor de verdere ontwikkeling en uitbreiding van Lerab Ling als internationaal retraite centrum.

De vallei van Lerab Ling in het Zuid Westen van Frankrijk werd in 1991 gekocht door toedoen van de vrijgevigheid van vele van Rinpoche's studenten. Het land werd opgeruimd, huisjes en kampeergelegenheid werden gebouwd, voorzieningen aangelegd, bestaande gebouwen werden gerenoveerd en er werd een prachtige tempel opgezet. De eerste retraite met driehonderd mensen vond plaats in juni 1992.

Begin 1995 werd de belangrijke beslissing genomen om het werk dat in 1991 was begonnen af te maken en een begin te maken met de volgende fase van de opbouw en ontwikkeling van de vallei. Het resultaat hiervan is dat nu alle huisjes zijn voorzien van verwarming en sanitair, dat de hoofdgebouwen en de keukens zijn verbeterd en dat er honderd nieuwe ruime waterdichte tenten op houten platvormen zijn geïnstalleerd.

Een belangrijk element in de volgende fase is de bouw van een nieuw huis dat onderdak moet bieden aan een honderdtal mensen, met eenvoudige comfortabele kamers met eigen douche, toilet en voorzieningen.

Het einddoel voor Lerab Ling is de bouw van een spectaculaire tempel op de hoogste heuvel van het terrein met een uitzicht van 360 graden over het omringende landschap.

Het geld dat van het Rigpa Sponsor Programma naar Lerab Ling stroomt zal de essentiële financiële ader worden om dit mogelijk te maken.

Sogyal Rinpoche's Hartprojecten

Vijfentwintig procent van alle bijdragen aan het Rigpa Sponsor Programma gaat naar die projecten die Rinpoche het meest na aan het hart liggen. De volgende twee hartprojecten zijn als eerste geselecteerd:

A) Het oprichten van een gemeenschap van beoefenaren, een sangha, in de internationale retraite centra van Rigpa in Frankrijk (Lerab Ling) en Ierland (Dzogchen Beara) en op andere plaatsen in Amerika, Europa en Australië.

Deze beoefenaren zullen worden getraind en bekrachtigd in de traditionele beoefeningen van de Dzogchen-overleveringslijn van onderricht, inclusief beoefeningen voor de overledenen in de traditie van het Tibetaanse Dodenboek, zodat zij in staat zijn spirituele leiding en steun te bieden aan zieken, stervenden en overledenen. De gelden van het Sponsor Programma zullen ten goede komen aan de begeleiding, het onderkomen en het zakgeld voor deze beoefenaars zodat zij zich geheel aan hun beoefening kunnen wijden.

B) De ondersteuning en de ontwikkeling van een groep van toekomstige leraren, die een complete training krijgen in het hele boeddhistische onderricht en de Dzogchen-beleringen onder de directe leiding van Sogyal Rinpoche, Dzogchen Rinpoche en andere vooraanstaande boeddhistische meesters. Deze leraren zullen de vruchten van hun training kunnen delen bij het bezoeken van en lesgeven in de diverse Rigpa-centra verspreid over de hele wereld.

"Ik zie het als mijn levenswerk om het onderricht van de Boeddha over te brengen naar het Westen door het aanbieden van een training overeenkomstig de visie van het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven. Deze training stelt diegenen die hem volgen, in staat de lessen te begrijpen, te belichamen en te integreren in hun dagelijks leven, en om zo anderen in de wereld het beste te kunnen dienen".

Sogyal Rinpoche

De citaten in dit artikel zijn uit het Tibetaanse boek van leven en sterven van Sogyal Rinpoche.



In memoriam: Nina Dixon

Door Cliff Venner, lid van de Londense sangha

De bekende en geliefde Nina Dixon van de Londense sangha is op woensdag 6 september om 3.25 's nachts, in het Marie Curie Hospice in Belsize Park in Londen, overleden. Ze stierf aan kanker.

Haar jeugdvriendin Kath Parkinson en haar Rigpa buddy Sherry Shanter waren bij haar. Alek Zenkar Rin-



Cartoon van Nina Dixon

poche en Sogyal Rinpoche konden binnen enkele uren de phowa voor haar doen, en de hele Rigpa sangha was bezig met een periode van intensieve beoefening.

Nina vroeg me haar liefde te geven aan de sangha in Nederland. *

Kinderopvang is ook dharma; nieuwe ontwikkelingen voor kinderen in de Rigpa-sangha

Verslag van Marlou van Hoorn



Foto: Xandra Reelick

Terugblik op de afgelopen zomerretraite in Lerab Ling: maar liefst dertienhonderd volwassenen, een zestigtal kinderen en een handjevol tieners bezochten de drie opeenvolgende retraites in Lerab Ling in Zuid-Frankrijk deze zomer. "Compassion is boundless", ofwel Rinpoche's gastvrijheid kent geen grenzen.

Voor de jongeren is een retraite een indrukwekkende ervaring die zij niet snel vergeten. Kamperen met ouders/opvoeders op het gezegende, heuvelachtige land, de zegenrijke aanwezigheid van de grote meesters, te weten Sogyal Rinpoche zelf, Z.H. Penor Rinpoche en Khenpo Namdrol, Dzogchen Rinpoche, Ringu Tulku, de monniken, zoals Chönyi, en de vele studenten van over de hele wereld. Voor veel kinderen, waaronder het groepje Nederlandse kinderen, is er bij het weerzien met elkaar en met meniggen in de sangha al echt sprake van een gevoel van herkenning. De meeste tijd brachten de kinderen door in het speciaal voor hen aangelegde kinderdorp, waar zij liefdevol en met engelengeduld werden opgevangen door de crèche werkers. Uit Nederland waren dit Joos Sandbrink, Marlis Schmitz en Han Welgemoed.

Ze hebben gespeeld, geknutseld, getekend, gezongen en nog veel meer. Samen maakten ze avon-

tuurlijke wandelingen, luisterden en praatten over diverse verhalen en thema's, waarvan enkele uit het Tibetaanse boek van leven en sterven. Ze hebben ook geleerd om bijvoorbeeld zelf een boek te binden. Onvergetelijk waren de verhalen van Dzogchen Rinpoche (over zijn jeugd met name) en Ringu Tulku, die op deze retraite ook het magische, kleurrijke stripverhaal "The boy who had a Dream" presenteerde.

In een verrassend verslag van crèche werkers van afgelopen zomer wordt beschreven hoe de dharma is verweven in de kinderopvang en waar in de toekomst behoefte aan is ter verbetering van het crèche werk.¹

Sogyal Rinpoche's visie op opvoeding: een zomerschool

Sprak Rinpoche een aantal jaren geleden nog plabend over "those little monsters", nu, recentelijk nog tijdens zijn bezoek aan Nederland, en mede op herhaaldelijk verzoek van ouders, crèche werkers en kinderen zelf, zegt Rinpoche de kinderen les te willen gaan geven en geeft hij ook waardevolle adviezen over het omgaan met kinderen.

Rinpoche: "Het is heel belangrijk om kinderen in de opvoeding te leren langer hun aandacht bij iets te laten houden, geleidelijk aan. Breng de geest thuis, neem bijvoorbeeld een stukje chocolade... Nu is al je aandacht erop gericht. Nadat je zo een aantal minuutjes zit, kun je het opeten. Je aandacht is op Boeddha's chocolaatje... ga nu zo zitten (Rinpoche laat zien hoe te zitten)."

Ook zegt Rinpoche: "Geef onderricht door het te vereenvoudigen. Je kunt kinderen dingen leren via spel." (Lerab Ling, 5 aug. '95)

Al eerder dit jaar, in Kirchheim, wees Rinpoche erop hoe belangrijk het is dat ook kinderen een sterke, stabiele geest ontwikkelen. Hij zei: "Kinderen kun je met liefde aanmoedigen hun geest te gebruiken" en: "Kinderen zijn heel open, nemen alles aan van volwassenen, het is heel belangrijk dat wat je hen aanreikt, doordacht is." (Kirchheim, 7 jan. '95). Ook uitte Rinpoche de wens dat de hele sangha verantwoordelijkheid neemt voor de kinderen en bovendien zorg draagt voor de werkers (Kirchheim, 9 jan. '95).

Rinpoche zei deze zomer dat hij de kinderen volgend jaar een zomerschool wil aanbieden: "Volgend jaar wil ik een plezierige school voor jullie creëren. Niet alleen maar leren. Ik zal onderricht geven en er zal tijd zijn voor spelletjes; het zal jullie speeltijd niet beïnvloeden." (Lerab Ling, 5 aug '95).

Winter '95 - nieuwe voorstellen

Wat bedoelt Rinpoche nou precies met een "zomerschool"? Han Welgemoed, de internationale kindercoördinator heeft een voorstel geschreven.² De ideeën daarin zijn ontleend aan de raad die Rinpoche gegeven heeft, de ervaringen en behoeftes van de crèche werkers en vooral ook op Han's eigen ervaringen met het organiseren en begeleiden van kinderen en crèche werkers op retraites.

Het voorstel is om een geleidelijke overgang te creëren van de kleine groep betaalde crèche werkers naar een grotere groep van sanghaleiden die zich inzetten voor de kinderen onder dezelfde voorwaarden en condities als de groepsbegeleiders voor de volwassen studenten doen. Nu gaat het erom mensen in de sangha te vinden die hun tijd en ervaring met de kinderen willen delen, ook als dit betekent dat ze dan een of meer lessen en meditaties missen. Daartegenover staan dan ook de voordelen van het 'groepsbegeleiderschap'.

Op retraite zou naast een reguliere kinder-crèche, een aanbod dienen te komen van een gevarieerd aantal goed doordachte en welomschreven projecten, waarvoor kinderen zich, afhankelijk van leeftijd en nationaliteit, naar eigen keuze kunnen inschrijven.

Voorbeelden van projecten zijn: een Ngöndrocursus voor kinderen, zitten, mediteren, toneel, talencursus, een PenPal- (penvriend) project met de monniken in het Dzogchenklooster, muziek en mantra's zingen, thangka's schilderen, verhalen uit Kunzang Lamai Syalung, martiale kunsten als karate, Aikido, Tai Chi, tuinieren, ontdekken van Lerab Ling, organiseren en begeleiden van uitstapjes, zoals bijvoorbeeld een verblijf in L'Arche (leefgemeenschap in de buurt van Lerab Ling gebaseerd op het gedachtengoed van Ghandi), of meewerken aan een hulpproject voor ouders met moeilijk opvoedbare kinderen.

Tussen retraites door kan ook een cursus voor kinderen in de plaatselijke centra worden georganiseerd. Om de kinderen meer vertrouwd te maken met de dharma en ook om diegenen die met de kinderen werken ervaring te laten opdoen.

Op 24 november j.l. was er een bijeenkomst in het Rigpacentrum in Amsterdam voor ouders en mensen in de sangha met belangstelling voor kinderen. Diegenen die er niet bij waren maar hier graag meer over willen weten, kunnen met Han Wegemoed contact opnemen, telefoon 020-6735766.

Als de kindergoden en -liefhebbers gunstig gestemd zijn, kunnen we Rinpoche deze winter een goede opzet van het programma van een zomerschool voor kinderdharma presenteren. *

Noten:

1. Belangstellenden kunnen dit verslag genaamd "Projet Pedagogique, Lerab Ling childcare, a job description", opvragen bij Marlis Schmitz, tel: 020-6768731.

2. Dit voorstel is ook op te vragen bij Marlis Schmitz.



Obstakels op het Pad

Zoals Ian Maxwell zo treffend zegt zijn er eigenlijk geen obstakels op het pad, maar de obstakels zijn het pad. "Moeilijkheden zijn realisatie materiaal", zoals Rinpoche zegt. Er valt veel te leren van de verhalen hoe mensen met moeilijkheden omgaan. In deze nieuwe rubriek willen we iedere keer een getuigenis geven hoe sanghaleden met moeilijkheden zijn omgegaan en hoe dit geholpen heeft om een stuk dharma in hun leven te integreren. Hierbij een verslag van Marit de Jong.

Ziek zijn in Lerab Ling

Wat een uitdaging!

Deze zomer was ik drie maanden in Lerab Ling. Ik was aangenomen om samen met Johan Dijk de afwas te coördineren en had enorm veel zin om op deze manier de hele zomer dicht bij Rinpoche en de lessen te zijn. Maar het verblijf liep heel anders dan ik me had voorgesteld!

Een keel- en neusinfectie en daarbij nog iets met m'n darmen heeft me zes weken geveld. Vier lange weken lag ik in de 'medical chalet', en de hele zes weken heb ik niet gewerkt! Ik was gewoon te ziek om ook maar te lopen.

Het was zo bijzonder omdat ik in Lerab Ling alle vrijheid kreeg om uit te zieken. Bijzonder om geen

enkel oordeel te ervaren over mijn ziek zijn. Nee, ik kreeg juist alle steun, verzorging en aandacht die ik nodig had. Zo heb ik aan den lijve ervaren hoe een spirituele omgeving kan zijn. Dit stond in schril contrast met een vorige ervaring in een 'gewone' omgeving: enkele jaren geleden ben ik een paar maanden overspannen geweest en m'n bazin was daar zo verontwaardigd en boos over dat ze me niet eens opgezocht en me nadat ik weer beter was eigenlijk alleen nog maar minachtend aan kon kijken. Dat was erg pijnlijk destijds, maar de ervaring in Lerab Ling heeft op de een of andere manier de ervaring van toen zachter gemaakt. Verder was het ook heel bijzonder voor me om zo verzorgd te worden: ik had twee engelen (Robin Romach en Helen Roeten) die me elke dag, vier weken lang, m'n eten hebben gebracht. Ook kwamen er dagelijks mensen langs met berichten over waar Rinpoche net les over had gegeven. Soms kwamen mensen ook gewoon bij me zitten.

Op de een of andere manier lijkt het wel of Lerab Ling een plek is waar alles vergroot wordt: m'n kalmte was er vaak groter en dieper dan in Amsterdam, maar ook m'n onrust en het bewustzijn van m'n zwakke plekken was er veel groter. In Amsterdam kun je hier vaak nog voor vluchten door bijvoorbeeld tv kijken, winkelen of uitgaan, maar in Lerab Ling zijn alle vluchtpogingen afgesneden. En helemaal als je ziek bent, dan ben je echt met je eigen rarigheden alleen!

Achteraf gezien was mijn ziek zijn het beste wat



Foto: Xandra Reelick

me kon overkomen, want ik heb op deze manier de kans en de tijd gekregen om goed naar mezelf te kijken en dingen te verwerken op een diepere manier dan anders. Een van de belangrijkste dingen die ik in Lerab Ling ben gaan leren is het ontspannen in willekeurig welke situatie. Want ik kon niks anders! En daar heb ik nu vaak profijt van, al blijft het oefenen. Anders dan je op het eerste gezicht misschien zou zeggen, is Lerab Ling deze zomer heel goed voor me geweest! ❖

Het bezoek van Rinpoche, okt. '95

Verslag van Divya Boon

Sogyal Rinpoche is een man met een missie: dat blijkt alleen al uit het aantal landen (Zwitserland, Australië, Canada, om er maar een paar te noemen) dat hij op zijn nieuwe 'tournee' een bezoek brengt. Midden oktober was hij in Nederland, waar hij was uitgenodigd om te spreken op een symposium in Leiden, waarna hij in Amsterdam een week-end lezingen gaf: een kleine serie getiteld "Healing in Life and in Death".

Het is vrijdagavond, de Keizersgrachtkerk ziet er prachtig uit en loopt snel vol met allerlei soorten mensen, jong en oud. Samen met een aantal nieuwsgierig geworden vrienden zoek ik bovenin een plekje, recht voor het kleine podium met de mooie thangka's en de foto van Padmasambhava, die welwillend de zaal inkijkt. Even later komt Rinpoche, energiek en dynamisch als altijd binnen en valt, na enig verzitten op de wel erg comfortabele stoel, direct met de deur in huis: Meditatie. Hij herinnert ons eraan waarom we het zo nodig hebben en geeft ook veel praktische uitleg. Als hij pauzeert tussen twee zinnen kun je de stilte bijna proeven, het hangt tastbaar in de lucht. Ik werp een blik opzij naar mijn vrienden; ze luisteren aandachtig, geboeid door de helderheid en eenvoud van zijn onderricht, ingenomen door zijn warme houding en droge humor.

Zaterdagmiddag zit de stemming er al in voordat Rinpoche is gearriveerd. Ook nu zijn er veel mensen gekomen. Zoals dat vaker gebeurt wordt het publiek 's middags een beetje slaperig. Rinpoche weerspiegelt dit en overdrijft zelfs, door tijdens de uitleg van drie punten net te doen of hij in slaap valt. Bij het derde punt echter, springt hij plotseling overeind en loopt recht vooruit de zaal in, om vervolgens op een bank te gaan staan en de nu klaarwakkere luisteraars van daar toe te spreken. De sfeer verandert; het luisteren van mensen die dorstend naar de waarheid hun geest en hun hart openstellen inspireert deze kleine maar zo grote leraar, die met wilde armgebaren zijn woorden kracht bijzet.



"Come, sit with me..." Rinpoche, weer op zijn stoel gezeten, vertelt ons hoe kostbaar, uitzonderlijk dit moment is, deze intimiteit, de uitnodiging van een meester om samen te mediteren. De sfeer is zwaar en licht; er lijkt wel een gouden gloed in de lucht te zijn. Ik knipper even met mijn ogen - nee, het ligt toch aan mi j- of niet? Alweer afgeleid! Direct kijk ik weer naar Rinpoche, die de levende gestalte van het gezegde "zit als een berg" is geworden. Zacht, verlegen, vanzelf sla ik mijn ogen neer, voorzichtig m'n innerlijke ruimte betredend.

Zondag is alles weer anders; een nieuwe locatie en weer nieuw publiek, al zijn de meesten de dag ervoor ook geweest. Iedereen, Rinpoche inbegrepen, geniet van het mooie interieur en de goede acoustiek van de Posthoornkerk. In snel tempo weeft hij verschillende vragen en antwoorden dooreen terwijl hij, zover als de microfoondraad dat toestaat, de zaal inloopt. Het treft me weer hoe hard hij werkt, hoe hij alles geeft om ons uit te leggen wat eigenlijk niet in woorden te vertellen is. En hoe hij het in zoveel verschillende uiteenzettingen tegelijk verpakt, tot hij zelf even de draad kwijtraakt en Maureen hem te hulp moet schieten. "What was I saying before that? No, before. Before, before, before, no, after that! In between... ah, yes!" Direct gaat hij weer verder waar hij gebleven was. Voordat ik het weet is de dag alweer voorbij en zitten we met een stel mensen nog wat na te genieten in de kerk, waar de stilte nog natrilt van de waarheid die gesproken is. Ik voel me dankbaar, zo dankbaar...

RIGPA CURSUSSEN en BEOEFENING

Stroom 1 en 2

Verslag van Eric Soyeux over de ontwikkeling van het nieuwe curriculum.

In de laatste Nieuwsbrief stond een artikel genaamd "Het nieuwe curriculum - concreet" waarin uitleg werd gegeven over de achtergrond, doelstelling en inhoud van het curriculum. Nu, zes maanden later, zijn band 1 en 2 (die inmiddels Stroom 1 en 2 heten) van start gegaan. Sinds de drie retraites in Lerab Ling deze zomer is er veel veranderd en duidelijk geworden.

De juni retraite in Lerab Ling

Dit jaar begonnen de retraites in Lerab Ling met een retraite over Lojong, het ontwikkelen van de verlichtingsgeest van liefde en compassie, en de Ngondro, de voorbereidende oefeningen van het Vajrayana. Door de retraites in Oldenburg en Dzogchen Beara, die in dezelfde periode gepland waren, was Rinpoche vrij veel afwezig. Ondanks het feit dat Rinpoche er niet was, is de juni retraite in Lerab Ling zeer succesvol verlopen. Dit kwam door de manier waarop het onderricht door zijn oudere leerlingen gepresenteerd werd. Ian Maxwell en Maureen Cooper illustreerden hun presentaties namelijk met een selectie van audiocassette- en video-fragmenten (de zogenaamde "snips") uit het onderricht van Sogyal Rinpoche die toepasselijk waren bij het onderwerp van de dag. Verder had Rinpoche bij het starten van de retraite sterk de nadruk gelegd op het belang van studie en daartoe kwamen iedere middag groepen samen om onder begeleiding van oudere studenten het thema van de dag te bestuderen en te beoefenen. De sterke focus op studie en het succes van de presentaties maakten dat Rinpoche bij zijn terugkomst zeer blij en geïnspireerd was. Het gebruik van audio en videosnips was zo goed bevallen dat besloten werd om het nieuwe curriculum op dezelfde manier op te zetten.

De inhoud

Het onderricht van de juni retraite heeft als basis gefungeerd voor Stroom 2, "Entering the Path" en het onderricht van de boekretraite in augustus als basis voor Stroom 1, "Introduction to the path". Het beste onderricht van Rinpoche van de laatste tijd (waaronder ook dat van de Kirchheim-retraite over liefde en compassie en van de lente-tournee in Europa over het ego en omgaan met emoties), is de inhoud van Stroom 1 en Stroom 2 geworden. Op deze manier kunnen alle leerlingen van Rinpoche over de hele wereld zijn nieuwste onder-

richt als een gehele cyclus volgen en in contact blijven met de nieuwste ontwikkelingen. Op dezelfde manier wil Rinpoche overal waar hij komt onder-richt gaan geven over de Kunzang Lamai Shyalung, *The Words of My Perfect Teacher*, de klassieker over de uiterlijke en innerlijke Ngondro volgens de Nyingma traditie, door Patrul Rinpoche. Dit zal waarschijnlijk de basis worden voor stroom 3 en 4.

In de praktijk blijkt dat de inhoud van de Stromen er een beetje anders uitziet dan aangegeven in de vorige Nieuwsbrief, hoewel de grote lijnen wel hetzelfde gebleven zijn. Vooral in Stroom 2 heeft een verschuiving plaats gevonden. Hieronder een kort overzicht van de inhoud van Stroom 1 t/m 4.

Stroom 1, "Introductie tot het pad"

Verdieping van de vier pijlers van Het Tibetaanse boek van leven en sterven:

1. Meditatie, hoofdstuk 5.
2. Reflectie/contemplatie en Natuur van de geest, hoofdstuk 1, 2, 3 en 6, en 4.
3. Mededogen, hoofdstuk 12.
4. Devotie, hoofdstuk 9

Duur: 1 jaar

Stroom 2, "Het pad volgen"

1. Verdieping meditatie
2. De vier gedachten
3. Lojong; de eerste twee punten van de "Training van de geest in 7 punten"
4. Dudjom Tersar Ngondro.

Duur 1 jaar

Stroom 3 (in voorbereiding)

1. Verdiepen shamata en vipassana
2. Uiterlijke Ngondro Kunzang Lamai Shalung
3. Lojong vanaf punt 3
4. Longchen Nyingtik Ngondro, afmaken mantra accumulaties.

Duur 2 jaar

Stroom 4 (in voorbereiding)

Sadhana beoefening en Dzogchen onderricht

Voorwaarden

Om aan Stroom 1 te kunnen beginnen, moet je minimaal een Boekcursus of een andere Rigpa-cursus gedaan hebben. Voor mensen die reeds ervaring hebben met Tibetaans boeddhisme is het mogelijk om, in overleg, aan Stroom 1 te beginnen zonder aan een Boekcursus meegedaan te hebben.

Het Tibetaanse boek van leven en sterven; Boekcursus

Een introductiecursus in meditatie, het ontwikkelen van mededogen, devotie en de basisprincipes van 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 langzamerhand 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 Pijlers: 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.

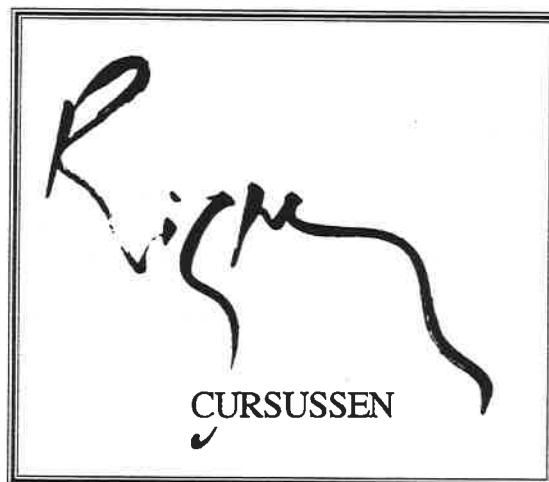
De cursus staat open voor iedereen die kennis wil maken met bovengenoemde thema's. De bedoeling van de avonden is dat de cursist door middel van de instructies en de gezamenlijke beoefening direct ervaart wat de betekenis van de thema's is en daarbij ondersteuning vindt om deze ervaring in zijn of haar 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 of woensdagavonden en wordt ook gegeven als vier landelijke zondagen in het midden van het land.

In Groningen bestaat de cursus uit zes woensdagavonden en één dag.

De cursussen worden gegeven door oudere studenten van Sogyal Rinpoche.

Na het volgen van deze introductiecursus is het mogelijk in september met Stroom 1 te beginnen.



Praktische informatie over de cursussen in Amsterdam, Groningen en Utrecht

Boek cursussen

Data:

Woensdagavond in Amsterdam: 24/1, 31/1, 7/2, (14/2 vervalt), 21/10, (28/2 vervalt), 6/3, 13/3, 20/3 en 27/3 1996

Donderdagavond in Amsterdam: 25/1, 1/2, 8/2, 15/2, 22/2, 29/2, 7/3, (14/3 vervalt), 21/3

Zondagen in Utrecht: 21/1, 4/2, 18/2, 10/3

Woensdagavond in Groningen (onder voorbehoud): 6/3, 13/3, 20/3, 27/3, 3/4, 10/4

Tijd: Op de avonden: van 19.30 uur tot 21.30 u.
Op zondagen: 10.30 uur - 13.00 uur en 14.30 uur - 16.30 uur
Groningen: 19.30 uur - 21.00 uur
Wij verzoeken je tijdig aanwezig te zijn.

Plaats: Donderdagavond: RIGPA centrum
Sint Agnietenstraat 22
Amsterdam

Woensdagavond: NSTG
Prinsengracht 200
Amsterdam

Zondagen: KIRTAN
Hoefsmederijstraat
t/o nr 35 Utrecht

Groningen: Vipassana Meditatie Centrum
Kamerlingh Onnesstraat 71
Groningen

Kosten: fl. 120,-
Groningen fl. 90,-

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 woensdag", "Boekcursus donderdag" of "Boekcursus zondag". Zodra je overboeking ontvangen is, ben je ingeschreven. Voor de cursus geldt dat je je alleen voor het hele blok kunt verbinden.

Groningen: opgave telefonisch: Jaap Verhoeven
050-3139028.

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

Rigpatraining Stroom 1

De training bestaat uit drie blokken van 11 avonden. Een nieuwe Stroom 1, blok 1 start in januari op de dinsdagavond in het Rigpacentrum in Amsterdam en in Groningen op de woensdagavond. Op de woensdagavond in Amsterdam vindt blok 2, van Stroom 1 die in oktober is begonnen, plaats. Zie voor de inhoud en voorwaarden tot deelname voorgaand artikel. Bij ieder blok van de Stroom hoort als studiemateriaal een map met alle teksten van het audio- en video snips. Deze is uitsluitend voor deelnemers beschikbaar.

Data:

Stroom 1, blok 1: op dinsdagavond in Amsterdam:
16/1, 23/1, (30/1 vervalt), 6/2, 13/2, 20/2, 27/2,
5/3, 12/3, 19/3, 26/3, 2/4 1996

Stroom 1, blok 2: op woensdag in Amsterdam,
alleen voor degenen die reeds blok 1 gedaan hebben:
17/1, 24/1, 31/1, 7/2, (14/2 vervalt), 21/10,
(28/2 vervalt), 6/3, 13/3, 20/3, 27/3 en 3/4

Stroom 1, blok 1 in Groningen op de woensdag-
avond: 10/1, 17/1, 24/1, 31/1, 7/2, 14/2, 21/2,
(28/2 vervalt), 6/3, 13/3, 20/3

Tijd: 19.30 uur tot 21.30 uur
Groningen 19.30 uur tot 21.00 uur,
gevolgd door beoefening 21.15 - 22.15 uur

Plaats: RIGPA centrum
Sint Agnietenstraat 22
Amsterdam

Groningen: Vipassana Meditatie Centrum
Kamerlingh Onnesstraat 71
Groningen

Prijs:

Stroom 1
per blok fl. 165,-; minima fl. 137,50
Hele Stroom in een keer, fl. 390,-; minima fl. 325,-
Groningen, blok 1 fl. 100,-
Deze prijzen zijn exclusief materiaal.

Stroom 2

In september 1996 begint er een nieuwe Stroom 2. In januari start blok 2 van de Stroom 2 die in oktober begonnen is. Een blok bestaat uit vijf zondagen. Stroom 2, blok 2 is alleen toegankelijk voor degenen die reeds blok 1 gedaan hebben. Dzogchen Training studenten kunnen wel inschrijven.

Data:

Stroom 2, blok 2: op zondagen: 28/1, 11/2, 3/3,
17/3, 31/3

Tijd: 10.00 uur inloop, start 10.30 uur - 13.00 u.
14.30 uur - 16.30 uur

Prijs:

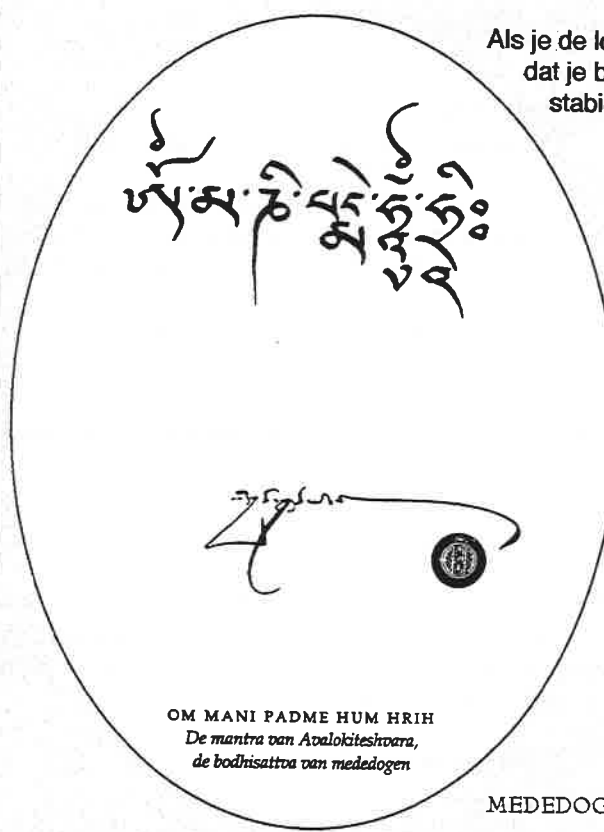
Stroom 2
Per blok fl. 150,-
Dzogchen Training fl. 75,-
Deze prijzen zijn exclusief materiaal.

Opgave:

Maak betreffend bedrag over naar Rigpa, Amsterdam, giro nr.: 3533736 onder vermelding van "Stroom 1, blok 1, of Stroom 1, blok 2, of Stroom 2, blok 2, □". Zodra je bedrag overgeschreven is, ben je ingeschreven. Voor Stroom 1 in Groningen kun je je opgeven bij Jaap Verhoeven: 050-3139028 te bellen.

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 retraitsfonds 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 "retraitsfonds" bijdraagt. Je kunt natuurlijk ook rechtstreeks aan het fonds doneren. Giro: 3533736.



OM MANI PADME HUM HRIH
De mantra van Avalokitesvara,
de bodhisatva van mededogen

Als je de logica van mededogen eenmaal hebt begrepen, maakt dat je beoefening dringender, veelomvattender en tegelijkertijd stabiel en meer gegrond.

TONGLEN BEOEFENING

op de maandagavond in het centrum

LOGISCH TOCH!

LEREN MEDITEREN IS DE MOOISTE GIFT DIE JE JEZELF KUNT GEVEN

Als we de geest oefenen is alles mogelijk

MEDEDOGEN IS ALLEEN ECHT MEDEDOGEN ALS HET ACTIEF IS

Tonglen-avond

Na een winterslaap gaat op maandag 5 februari 1996 de Tonglen-avond op het centrum weer van start. Deze avond is toegankelijk voor iedereen die bekend is met meditatie en enigszins bekend met de tonglen-beoefeningen, bijvoorbeeld door het lezen van hoofdstuk twaalf uit Het Tibetaanse boek van leven en sterven, over mededogen.

Voor de pauze wordt zitmeditatie beoefend, en worden kleine stukjes voorgelezen uit Rinpoche's boek. Na de pauze worden geleide tonglen-beoefeningen gedaan.

De avonden zijn bedoeld voor mensen die regelmatig de oefeningen willen doen. Accumulatie van zit- en tonglen-uren zijn bijvoorbeeld onderdeel van Stroom1. De avonden kunnen ook los van elkaar gevolgd worden.

Data: 5/2, 12/2, 19/2, 26/2, 4/3, 11/3, 18/3,
25/3, 1/4, 15/4, 22/4, 29/4

Tijd: 19.30 - 21.30 uur

Kosten: f 10,-
f 7,50 voor minima en degenen die aan de Stroom1 meedoen
f 60,- voor de gehele cyclus.

'lunchpauze' meditatie

"Rust in Natuurlijke Grote Vrede, deze Uitgeputte Geest"

Iedere donderdag middag in de maanden februari, maart en april in het Rigpa Centrum.

De meditatie wordt begeleid aan de hand van het boek van Sogyal Rinpoche: "The Tibetan Book of Living and Dying". Iedereen is welkom!

Data: 1/2, 8/2, 15/2, 22/2, 29/2, 7/3, 14/3,
21/3, 28/3, 5/4, 12/4, 19/4, 26/4

Tijd: 12.30 - 13.30 uur

Prijs: Fl. 5,-



Open Dag in het Rigpa Centrum

Zaterdag 20 januari 1996, toegang gratis

Deze open dag wordt georganiseerd voor mensen die kennis willen maken met Rigpa en het werk van Sogyal Rinpoche. Er zal informatie worden verstrekt over het nieuwe cursusaanbod en er wordt een proefles gegeven. Het ochtend programma is hetzelfde als het middag programma.

Tijden

Ochtendprogramma: 10.30 - 12.30 uur

Middagprogramma: 14.30 - 16.30 uur

Programma

Welkom en introductie over Rigpa en het werk van Sogyal Rinpoche.

Video: "Of Life, Laughter and Death", van Sky Channel, gemaakt ter gelegenheid van het uitkomen van "The Tibetan Book of Living and dying" in 1992.

Proefles over meditatie en compassie.

Jaarlijkse Kerstretraite

Dit jaar vindt er van woensdag 27 december (de dag na Kerst) t/m 1 januari weer een retraite in Nederland plaats voor mensen die een paar dagen intensief willen beoefenen, en niet naar Kirchheim kunnen gaan. Op 31 januari zullen we de gelegenheid nemen om gezamenlijk de Oudejaarsavond te vieren, op zowel rituele als feestelijke wijze.

Individuele beoefening

Dit jaar is de opzet van de retraite anders dan vorige jaren. Iedere ochtend en avond zijn er gezamenlijke beoefeningen ('s ochtends Calling the Lama, Hart Soetra en de Dudjom Tersar Ngöndro; 's avonds Tendrel Nyesel, Vajrakilaya, Beschermers, Senge Donma en Tara). Verder zijn er in de ochtend en in de middag drie sessies van individuele beoefening, 's ochtends twee en 's middags een. 's Middags zullen we ook tijd nemen om te studeren en uit te wisselen hoe de retraite voor je verloopt. Je kunt zelf bepalen hoe je de individuele sessies invult, je zou accumulaties van de onderdelen van de Ngöndro kunnen doen, of veel zitmeditatie bijvoorbeeld. Aan het begin van de retraite zal er tijd zijn om te bekijken hoe je je individuele sessies wilt invullen.

De Weijst in Handel

De retraite vindt plaats in een oud Kapucijner klooster in Handel (tussen Eindhoven en Nijmegen), bij een leefgemeenschap van de Ark, die gebaseerd is op het gedachtengoed van Gandhi. Vlakbij Lerab Ling ligt l'Arche, dit is net zo'n leefgemeenschap als de Weijst.

De sfeervolle meditatiekamer is in het achterschip van het vroegere kerkgebouw vormt en werd door de Kapucijner monniken reeds gebruikt voor hun gezamenlijke diensten, en verder heeft ieder een eigen kamer (monnikencel) waar je je individuele beoefening kunt doen.

De warme maaltijd wordt verzorgd. De meeste Wel zullen we een aantal huishoudelijke taken verdelen, zoals groente (uit de eigen tuin) snijden, tafel dekken en afwassen.

Praktische gegevens

Tijd:

Woensdag 27 december vanaf 14.00 uur inloop
Start beoefening om 16.00 uur
De retraite eindigt op 1 januari na de lunch

Plaats: De Weijst
Pater Petrusstraat 21, Handel
Tel: 04922-2509

Kosten: f 325,- all in.
Voor mensen met een min. inkomen: f 285,-

Opgave:

Tot uiterlijk 20 december bij het secretariaat, tel. 020 - 6238022. Het inschrijfgeld graag overmaken op giro 3533736, ten name van Rigpa, Sint Agnietenstraat 22, Amsterdam, o.v.v. Kerstretraite Handel.

Meenemen: Meditatiekussen, lakens en sloop, handdoek, alle meditatieteksten die je wilt gebruiken, studiemateriaal, foto's enzovoorts voor een altaartje op je kamer.

Route: Per trein naar Eindhoven reizen. Daar bus 21 richting Nijmegen nemen. Deze doet er ongeveer 50 minuten over. Uitstappen bij Halte Huize Padua. Dan 100 m teruglopen. Ook is het mogelijk vanuit Nijmegen de bus (dezelfde lijn 21 te nemen). Deze doet er vijf kwartier over. Met de auto iets voorbij Den Bosch rijden, afslag Veghel/Helmond. Langs de Zuid-Willemsvaart doorrijden tot Veghel. Daar even in de richting van Uden/Nijmegen, dan afslag Erp. Via Erp en Boekel richting Handel. Bij het bord 'gemeente Handel' is het klooster de Weijst.

Tot slot: in de Weijst mag niet gerookt worden.

Nieuws van de winkel

Binnengekomen

Te bestellen bij het secretariaat.

MEN TSEE KHANG

Producten van het Tibetan Medical and Astrological Institute in Dharamsala, India.

Loong Poe fl 13,50
Speciale medische wierook, te gebruiken voor het slapen gaan. Kalmeert en herstelt de balans in de windenergie.

Offer wierook fl 13,50
Ochtend wierook, speciaal bestemd voor de offerande voor en tijdens de beoefening.

Tibetan Herbal Tea fl 8,00
Kruidenthee tegen verkoudheid, griep, asthma en andere aandoeningen van de luchtwegen.

Medical Spices fl 9,00
Een kruidenmengsel om te gebruiken tijdens het koken (10 minuten meekoken). Voor groente- en vleesgerechten en in de soep. Verbeterd de spijsvertering en regelt de warmte in de spijsverteringsorganen.

DAGEND INZICHT

Inspiraties voor iedere dag

Dit is de vertaling van "Glimpse after glimpse", het nieuwe boek van Sogyal Rinpoche. Het boek bestaat uit citaten uit "Het Tibetaanse boek van leven en sterven" en is geïllustreerd met calligraphiën van Sogyal Rinpoche fl. 39,50

Cassettes

De geëditteerde cassettes van het bezoek van Sogyal Rinpoche jongstleden zijn aangekomen zulk snel mogelijk gecopieerd worden voor degenen die ze besteld hebben.

Nieuwe snel-copieerder

Er is een nieuwe snel-copieerder voor cassettes aangeschaft. In het verleden kregen we soms klachten over de kwaliteit van de copiën, maar we hopen dat dit nu van de baan zal zijn. Het nieuwe apparaat kan van één origineel drie copiën maken. Dit zal de Winkelwerkgroep in de toekomst, bij grotere bestellingen, in de gelegenheid stellen snel veel tapes te maken en op die manier het onderricht van Rinpoche beschikbaar te stellen.



ADVERTENTIES

WEEKEND THANGKA SCHILDEREN

De thangka schilderes Marianne van der Horst zal in het nieuwe jaar, bij voldoende belangstelling, één of twee thangka schilder weekenden geven.

Geïnteresseerden kunnen zich opgeven bij Charlotte Lange (tel. 020-6658626) en krijgen te zijner tijd meer informatie opgestuurd.

DAGPO RINPOCHE

Kadam Chöling organiseert in 1996 lezingen door Dagpo Rinpoche:

Op 20 en 21 januari een weekend in Rotterdam over Dood, bardo en wedergeboorte; op 23 en 24 januari geeft Dagpo Rinpoche een inwijding van Lama Tsong Khapa, in de Keizersgrachtkerk in Amsterdam; op 27 en 28 januari geeft hij lezingen over Kennis van de Geest (Lo.Rig), in Amstelveen. Er is vertaling in het Nederlands. Voor inlichtingen: Elly Hendriks 0299-681356/ Lan Tjoa 0299-439693/ Wim Mual 020-6474656/ Aldi Niemeyer 0180-417951.

OPROEP 'KUNSTNUMMER'

Het thema van de volgende Nieuwsbrief is: KUNST

Iedereen die een korte kunstuiting in die Nieuwsbrief wil plaatsen is van harte uitgenodigd. We dachten zelf aan: gedichten, songteksten, tekeningen, foto's, korte verhalen. Enige relatie tussen deze korte kunstuitingen en de dharma is wenselijk.

Reacties graag voor 15 januari '96 sturen naar de Nieuwsbrief-redactie op hetzelfde adres als het Rigpacentrum.

GEZOCHT: EINDREDACTEUR M/V

voor de Rigpa-Nieuwsbrief

Taken:

- opmaak, vormgeving m.b.v. Quark-Xpres (na inwerkperiode)
- samen met andere redactieleden: redigeren (puntjes op de i zetten)
- verzendklaar maken
- het afdrukproces begeleiden
- in samenwerking met het secretariaat: verzenden

Aantal uur: per Nieuwsbrief ongeveer zeven hele dagen (de Nieuwsbrief komt drie maal per jaar uit). Graag willen we minimaal een jaar een beroep kunnen doen op deze eindredacteur. Voor reacties: neem contact op met het secretariaat: Eric Soyeux.

Graag voor 15 januari '96.

GEZOCHT: REDACTIELEDEN

Hans Sleeboom heeft zich uit de redactie teruggetrokken. Om het team nu te versterken zijn we op zoek naar mensen die regelmatig voor de Nieuwsbrief willen schrijven.

Voorbeelden:

- verslagen van Rinpoche's bezoeken;
- vertalingen van onderricht;
- boekbesprekingen;
- interviews; etc.

Voor reacties: neem contact op met het secretariaat/ Eric Soyeux.

Graag voor 15 januari '96. Als je alleen zo nu en dan iets wilt schrijven, dan ben je ook van harte welkom.

GEVRAAGD: TWEË BOEKHOUDKUNDIG MEDEWERKERS (M/V)

Rigpa zoekt twee nieuwe vrijwilligers voor de boekhouding.

Functieomschrijving:

A)Wekelijks bonnen rubriceren
Wekelijks kas opmaken
Invoeren kasboek en giro-afschriften in computer

B)Opstellen kwartaaloverzichten
Overzicht houden over kosten/baten
Debiteurenadministratie bijhouden
Financieel jaarverslag schrijven

De boekhoudkundig medewerkers zullen samen met de penningmeester van het bestuur, Daan Meerburg, deel uit gaan maken van de werkgroep Financiën en Beheer.

Vereisten: enige bekendheid met, en plezier in boekhouden, nauwkeurig kunnen werken.

De functies gaan in op 1-1-'96, voor de periode van minimaal 1 jaar. Geschatte tijdsinvestering: 1 à 2 dagdelen per week. Als je geïnteresseerd bent, neem dan voor 15 januari contact op met Daan Meerburg, 050-133441, of Nynke Valk, 020-6860222.

GEZOCHT: LICHT EN RUIMTE

In juni ben ik afgestudeerd aan de kunstacademie in Groningen. Nu wil ik mijn kunstenaarschap en Dharmabeoefening verder gaan uitbouwen vanuit **Amsterdam**. Wie kan mij helpen aan **Woonruimte** (voor twee personen) en/of **atelierruimte**? Mocht je iets weten, bel me dan. Menno Bijleveld: 050-3183069

INTERNATIONAAL NIEUWS

Retraite in Dzogchen Beara

Gebeden sponsoren

Zoals jullie wellicht weten zijn in Dzogchen Beara een tiental mensen voor langere tijd in retraite, waaronder drie Nederlanders. Karel is deze zomer zijn tweede jaar ingegaan. Jan-Karel en Jurgen zijn in september begonnen. We hebben gehoord dat het goed met de drie Nederlanders gaat. De retraitegangers hebben weinig contact met de buitenwereld, alleen via post en één tussenpersoon. Daarom vinden de retraitegangers het fijn om zo nu en dan iets te horen van de sangha. Ook als je een keer een Tsok wilt sponsoren, en/of voor iemand gebeden wilt laten doen, dan is dit van harte welkom. Schrijf dan een briefje naar Dzogchen Beara, Garranes, Allihies, West Cork. Een fax sturen kan ook: 00-353-27773177

Een nieuw Rigpa centrum in Parijs

Rigpa is uit Rue Burq nummer 22 gegroeid. In dit centrum zijn alle grote meesters geweest, zoals Dudjom Rinpoche, Kalu Rinpoche, Dilgo Khyentse Rinpoche, Sakya Trizin, Dzogchen Rinpoche en Penor Rinpoche. Het was ook de plaats waar Sogyal Rinpoche voor het eerst in Frankrijk les gaf. Door de toenemende belangstelling voor Rinpoche's werk is het centrum te klein geworden. Men heeft nu een nieuwe plek gevonden in het XI-de arrondissement, vlak bij metro Nation. Het is een gebouw van drie verdiepingen, in totaal zeshonderd vierkante meter. Rinpoche heeft een aantal leraren geraadpleegd en zij zeiden dat deze plaats ideaal is. In een brief aan de Franse sangha zegt Rinpoche dat hij hoopt dat hier een omgeving gecreëerd wordt waar een ieder ondersteuning kan vinden, inspiratie en raad om op waarachtige wijze het spirituele pad te volgen en het te integreren in het dagelijks leven.



Incarnatie van Dilgo Khyentse Rinpoche gevonden

Op 23 november kondigde Trulshik Rinpoche, de lama die het dichtst bij Dilgo Khyentse Rinpoche stond, aan dat hij de jongste zoon van Chokling Rinpoche heeft herkend als de incarnatie van Dilgo Khyentse Rinpoche. Chogling Rinpoche is de tweede zoon van Tulku Orgyen Rinpoche. Chogling Rinpoche's oudste broer is Chökyi Nyima Rinpoche, auteur van onder andere 'The Union of Mahamudra and Dzogchen'. De hele familie van Tulku Orgyen, die ten Noorden van Kathmandu een klooster heeft, had een heel nauw contact met de vorige Dilgo Khyentse Rinpoche. Bovendien bestaat er ook een sterke verbinding tussen de Khyentse Tulku's de Kongtrul Tulku's en de Tulku's van Chogyur Lingpa. In de tijd van Jamyang Khyentse Wangpo plachten zij vaak samen terma's te ontdekken.

De Nieuwe toewijding

Zoals velen van jullie reeds weten heeft Rinpoche de Toewijding enigszins aangepast. Deze vertaling is meer overeenkomstig aan de Tibetaanse tekst.

Mogen door de kracht en de waarheid van deze
beoefening:
Alle wezens geluk ervaren en de oorsprong
van geluk;
Mogen allen vrij zijn van lijden en de oorsprong
van lijden;
Mogen allen nooit gescheiden zijn van het
grote geluk dat vrij is van lijden;
En mogen zij allen in gelijkmoedigheid leven,
vrij van begeerte, afkeer en vooroordeel.

Lijst van activiteiten

Voor de beoefening van Tsoks moeten deelnemers overdracht hebben ontvangen van desbetreffende beoefeningen (minimaal Guru Rinpoche initiatie of weleens een Tsok met Rinpoche gedaan hebben) om te kunnen participeren. Alle deze activiteiten vinden indien niet anders aangegeven plaats in het centrum. **Advies voor beoefening van Sogyal Rinpoche!!!**: de periode van nu tot Kerstmis is belangrijk voor beoefening. Zie de vet gedrukte zinnen!

December

- Za 16 **Start periode van intensieve beoefening t/m 21dec.**
Oudere studenten: Tendrel Nyesel, Vajrakilaya, Tara en Senge Dongma
Nieuwere studenten: zitmeditatie, tonglen, Vajra Goeroe mantra, Ngöndro
- Zo 17 **Tendrel Nyesel Tsok, 19.00 uur, Amsterdam (niet 17.00 u. zoals aangegeven)**
- Do 21 **Boeddhadag en Beschermersdag, Tendrel Nyesel Tsok, 19.00 uur**
- Di 26 Start Retraite in Handel
- Zo 31 Goeroe Rinpoche dag, Tendrel Nyesel Tsok, 20.00 uur in Handel

Januari

- Ma 1 Nieuwjaar, na de lunch einde van de retraite in Handel
- Wo 10 Start Stroom 1, blok 1 in Groningen
- Ma 15 Dakini's dag, Tendrel Nyesel Tsok, 19.00 uur in Amsterdam
- Di 16 Start van Stroom 1, blok 1, 19.30 uur in Amsterdam
- Wo 17 Start van Stroom 1, blok 2, 19.30 uur in Amsterdam
- Za 20 Open Dag, 10.30 uur - 12.30 uur of 14.30 uur - 16.30 uur in Amsterdam
- Zo 21 Landelijke boekcursus, 10.30 uur in Utrecht
- Wo 24 Start van boekcursus, 19.30 uur, NSTG, Prinsengracht 200 in Amsterdam
- Do 25 Start van boekcursus, 19.30 uur in Amsterdam
- Zo 28 Start van Stroom 2, blok 2 in Amsterdam
- Di 30 Goeroe Rinpoche dag, Tendrel Nyesel Tsok, 19.00 uur, Amsterdam

Februari

- Ma 1 Start Meditatie en tonglen avondcyclus, 19.30 uur, Amsterdam
- Wo 7 **Verjaardag van Longchenpa, Int. beoefening 10.00u.-12.30u. / 14. 30u.-17.00u.**
- Do 8 Start Lunchpauze meditatiecyclus, 12.30 uur - 13.30 uur in Amsterdam
- Wo 13 Dakini's dag, Tendrel Nyesel Tsok, 19.00 uur, Amsterdam
- Ma 19 **Tibetaans Nieuwjaar, Intensieve beoefening 10.00u.-12.30u. en 14. 30u.-17.00u.**
- Wo 28 **Goeroe Rinpoche dag, Tendrel Nyesel Tsok, 19.00 uur, Amsterdam**
- Ma 4 **Dharmawieldag, Intensieve beoefening 10.00u.-12.30u. en 14. 30u.-17.00u. (o.v.)**
Meditatie en tonglen avond, 19.30 uur, Amsterdam

De **'Meditatie en tonglen' avonden** vinden in februari, maart en april iedere maandagavond in Amsterdam plaats. De open **'Lunchpauze meditatie's'** vinden eveneens in februari, maart en april op iedere donderdagmiddag plaats. Verdere **Tsokdata** 14/2, 29/2, 13/4, 28/4, 12/5, 27/5, 10/6.
 Op woensdag 6 maart begint een nieuwe boekcursus in Groningen. Voor meer info: zie blz. 19, 20, 21.