



# RIGPA

Stichting Rigpa Nederland

Sint Agnietenstraat 22 1012 EG Amsterdam

tel.: 020 - 623 80 22

Lijden en Geluk omzetten in Verlichting  
Meesters van Compassie

## Voorwoord

Beste Nieuwsbrieflezer,

De Nieuwsbrief bevat deze keer meerdere artikelen over liefde en compassie. Het eerste artikel bijvoorbeeld gaat erover hoe Bodhicitta, het hart van verlichting te ontwikkelen en zowel lijden als geluk te transformeren. In navolging van eerder gepubliceerde levensverhalen van meesters wordt de serie over de Iconografie van het Tibetaans boeddhisme vervolgd door een serie over belangrijke meesters van de traditie. Dit keer wordt de overdrachtslijn van het compassie onderricht besproken. Volgende keer zullen we verder gaan met de Dzogchen lijn van overlevering, met name Patrul Rinpoche, die zowel een groot Dzogchen leraar was als een belangrijke meester in de compassie traditie. Naast artikelen over compassie bevat de Nieuwsbrief nog o.a. een verslag over het belangrijke thema van autorisatie, wie mag er lesgeven over het onderricht van Sogyal Rinpoche en voor de kinderen een sprookje over Tara, die komt als je roept. De redactie wenst je veel leesplezier en een inspirerende zomer!

## Openingstijden secretariaat

*Het secretariaat is gehuisvest in het Rigpacentrum.*

Het secretariaat is in principe iedere ochtend van 10.00 tot 13.00 uur bereikbaar maar is deze zomer t/m 25 augustus gesloten

Tel: 020 - 623 80 22.

Fax: 020 - 6225154

Internet: rigpahol@xs4all.nl  
compuserve.com.100745,2761

## Herinnering!

Bij de vorige Nieuwsbrief was een acceptgiro voor het abonnementsgeld van '96 bijgevoegd. Driekwart van de abonnees heeft inmiddels betaald. Hartelijk dank! Hierbij het verzoek aan de niet-betalers om ook binnenkort te betalen: giro: 3533736. Dan hoeven we geen persoonlijke herinneringsaccepten uit te schrijven. Vriendelijk dank alvast, namens de administratie.

## Inhoudsopgave

Lijden en Geluk omzetten in Verlichting.....	3
Tara die komt als je roept, sprookje.....	10
Maak er geen hutspot van! verslag.....	14
Ware liefde, verslag.....	16
Dagend Inzicht, boekbespreking.....	17
Meesters van de verlichtingsgeest.....	19
The clarity of Avalon, verslag.....	22
The problem is we forget, verslag.....	23
Rigpa cursussen en avonden.....	25
Gebeden voor gestorvenen.....	27
Open dag.....	28
Den Bosch Studiegroep, oproep.....	28
Diverse aankondigingen.....	28
Lijst van activiteiten.....	32

## Colophon

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

Redactie: Dorien Rieffe, Tineke Peeters, Johan Dijk, Janneke Wijffels, Anneke Hakman, Sally Miedema en Eric Soyeux ( lay-out en eindredactie).

Oplage: 600

Het redactieadres is:

Stichting Rigpa  
Sint Agnietenstraat 22  
1012 EG Amsterdam

# Lijden en Geluk Omzetten in Verlichting (Deel 1)

Door Jikmé Tenpé Nyima, commentaar van Sogyal Rinpoche

In deze nieuwsbrief het eerste deel van het onderricht dat Sogyal Rinpoche in oktober 1995 gaf over de zeer bijzondere tekst "Lijden en Geluk Omzetten in Verlichting", van Jikmé Tenpé Nyima, de derde Dodrupchen Rinpoche (1865-1926). Omdat deze uitleg zo uitgebreid is, publiceren we hem in drie delen. Voor de duidelijkheid: de 'Moedertekst' (Root Text) is de tekst die Jikmé Tenpé Nyima schreef, "Lijden en Geluk Omzetten in Verlichting".

Vertaling Tineke Peeters. De Moedertekst is groot gedrukt.

**D**odrupchen Jikmé Tenpé Nyima, de derde Dodrupchen Rinpoche, was de meester van mijn meester Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö. Hij leefde in een prachtige, in afzondering gelegen kluisenaarshut in het Woud van Vele Vogels, en daar schreef hij veel van zijn meest briljante werk, waaronder ook de buitengewone tekst *Lijden en Geluk Omzetten in Verlichting*. Hij was een opmerkelijk en geleerd meester, en was niet alleen de leraar van de grote Jamyang Khyentse maar ook bewonderd en gerespecteerd door de dertiende Dalai Lama, die over hem zei, "Een schrijver met zijn kwaliteiten is in deze tijd zeldzaam." Zijn geschriften zijn ook een van de voornaamste bronnen van inspiratie voor de huidige Dalai Lama.

Dit onderricht maakt deel uit van het hart van de contemplatieve Kadampa traditie, die veel grote meesters van compassie voortbracht, zoals bijvoorbeeld Atisha Dipankara, de grote heilige van de dertiende eeuw uit India die het Boeddhisme in Tibet nieuw leven inblies, en Geshe Chekhawa, over wie ik in hoofdstuk 12 van *Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven* spreek.

*Lijden en geluk Omzetten in Verlichting* is in het Tibetaans *Kyi Duk Lam Khyer*. *Kyi* betekent 'geluk', *Duk* betekent 'lijden', *Lam* betekent 'pad' en *Khyer* betekent 'dragen' of 'nemen'. Wat het leven je ook brengt, of het nu geluk of lijden is, dit onderricht maakt je duidelijk hoe dat op het spirituele pad te brengen en op de best mogelijke manier te gebruiken, zodat het zowel jezelf als anderen uiteindelijk iets goeds brengt. Mijn meester Dilgo Khyentse Rinpoche zei vaak dat een waarachtig Dharma (of spiritueel) beoefenaar iemand is die alles als het pad kan nemen (*lam khyer*).

Velen van ons stellen zich voor dat verlichting alleen wordt bereikt door heilige wezens - zeker niet iets waar gewone mensen naar kunnen streven. Maar begrijpen we wel werkelijk wat 'verlichting' eigenlijk betekent? Verlichting betekent een



Dodrupchen Jikmé Tenpé Nyima

einde maken aan lijden door de oorzaak van lijden weg te nemen: onwetendheid. Anders gezegd: je bent verlicht als je duurzaam geluk hebt bereikt, vrij van lijden. En zijn we niet allemaal op zoek naar geluk? Probeert ieder van ons niet gelukkig te zijn en lijden te vermijden, ook al weten we niet altijd hoe we daarvoor te werk moeten gaan? Verlichting is uiteindelijk en altijd durend geluk, dus we zijn allemaal op zoek naar verlichting, of we dat nu beseffen of niet.

Als we nu beginnen met naar onze verlichting toe te werken, zal dat ons niet alleen uiteindelijk geluk brengen, maar kunnen we ook ons leven langzamerhand verbeteren. Door dit onderricht te volgen kunnen we leren van alle dingen die ons in het leven overkomen, ze aanvaarden en er profijt van hebben. Elke situatie wordt een potentiële bron van ontwakken. Alles is bruikbaar, alles leert je iets, alles zuivert je, alles opent je ogen en je hart. Je begint lijden als een buitengewone zegen te zien.

*Kyi Duk Lam Khyer* maakt ons duidelijk hoe we lijden en geluk kunnen transformeren in verlichting - er is een manier. Het is mogelijk lijden in verlichting te transformeren, lijden is geen straf maar onderdeel van een natuurlijk reinigingsproces en het kan getransformeerd worden in een daad van mededogen.

Het is heel gemakkelijk te begrijpen waarom we lijden zouden willen transformeren in verlichting, maar vaak is het moeilijker te begrijpen waarom we geluk zouden transformeren. We willen allemaal geluk, maar het probleem is dat we een concept hebben over wat geluk is, en bij het najagen van dat concept zijn we bereid immens lijden te

verdragen. We weten niet hoe van geluk te genieten en het te waarderen - we grijpen er onmiddellijk naar, bederven het en maken er lijden van.

*Kyi Duk Lam Khyer* is verbonden met het Lojong onderricht over hoe we de geest kunnen trainen en met emoties kunnen werken. Dit onderricht laat ons zien hoe we de geconditioneerde geest kunnen zuiveren en uiteindelijk helemaal vrij van de geest kunnen worden. Het is ook verbonden met de beoefening van geduld, de derde paramita<sup>1</sup>, of nauwkeuriger gezegd met ons uithoudingsvermogen, het harnas van een spiritueel krijger. Ik gebruik het woord 'geduld' niet zo graag omdat het een negatieve bijklank kan hebben. 'Geduld' betekent namelijk niet dat je, als iemand je verdriet heeft gedaan, geduldig wacht op een gelegenheid om wraak te nemen, onderwijl alle pijn en verdriet vasthoudend. Het betekent dat je, als je met lijden geconfronteerd wordt niet ongeduldig handelt, en als er zich een mogelijkheid tot geluk voordoet niet impulsief handelt.

In al dit onderricht wordt gezegd dat de training in compassie begint bij jezelf. Het draait er in dit leven om van onszelf te leren door onszelf te onderzoeken, tot bezinning te komen en los te laten. Loslaten is niet hetzelfde als opgeven. Laat zeker los, maar geef nooit op. Het zijn twee totaal verschillende dingen.

Een van onze voornaamste problemen is dat we gefrustreerd zijn. Ook al raken we gefrustreerd, dat betekent nog niet dat we er een nog grotere puinhoop van moeten maken door vanuit ons lijden en onze frustratie te handelen. Het is zo triest om te zien hoe veel mensen op deze wereld lijden en pijn is aangedaan. Wat nog erger is, is dat ze handelen vanuit de pijn en het verdriet in zichzelf en wraak nemen op de wereld die het in hun ogen heeft veroorzaakt, waardoor ze nog meer lijden voor zichzelf en anderen creëren. Het is heel belangrijk om door het verdriet heen te gaan en er niet aan vast te houden. Als we in ons verdriet blijven steken kunnen we heel negatief worden - door alleen aan ons eigen lijden te denken, zien we alleen nog maar pijn en denken nergens anders aan dan hoe die pijn op anderen af te wentelen. Dit is handelen vanuit onwetendheid.

Als je werkelijk meedogend wilt zijn is de eerste stap geen wrok te koesteren. Ik herinner me hoe Dudjom Rinpoche zei dat één van de kwaliteiten van een bodhisattva is dat hij of zij geen wrok koestert. Wrok is een soort kwaadaardigheid. Zelfs als iemand je iets aandoet, denk dan niet slecht

over hen. In de "Acht Verzen van het Trainen van de Geest", zegt Shantideva:

*Als iemand aan wie ik iets goeds bracht  
Me onverwachts en hevig pijn doet  
Moge ik hem dan zien als mijn beste leraar.*

Leer om los te laten en wat er ook gebeurt eenvoudig te aanvaarden, met humor. Ook al slaag je hier vaak niet in, blijf toch proberen om van lijden te leren. Geef de omstandigheden of anderen niet de schuld van wat er gebeurt. Misschien brachten andere mensen zekere omstandigheden teweeg, maar neem ze dat niet kwalijk. Vergeef het hen.

Mededogen hebben met hen die je pijn doen, laat zien dat je vrij bent. En niet alleen ben je vrij, maar je kunt hen wier harten en geesten boosaardig en vol woede zijn, bevrijden. Hier heeft de Boeddha het over wanneer hij zegt dat boosheid boosheid niet kan vernietigen, zomin als vuur vuur kan vernietigen. Boosheid kan alleen maar vernietigd worden door liefde.<sup>2</sup>

#### Eerbetoon

Ik breng hulde aan de Nobele Avalokiteshvara, denkend aan zijn edele kwaliteiten:

*"Altijd gelukkig over het geluk van anderen  
En diep bedroefd wanneer zij lijden,  
Iemand die de kwaliteiten en het begrip van 'Grote Compassie' volledig heeft gerealiseerd,  
En zijn eigen geluk zowel als lijden verwerpt."*

**D**odrupchen Jikmé Tenpé Nyima begint met het betonen van eer aan de Boeddha van Mededogen, Avalokiteshvara, in het Tibetaans bekend als Chenrezig. Volgens de traditie beginnen dit soort teksten met een eerbetoon aan de Boeddha of meester die het onderricht inspireert. Aangezien dit onderricht verbonden is met het trainen van de geest in liefdevolle vriendelijkheid en mededogen roept Jikmé Tenpé Nyima Avalokiteshvara aan, de belichaming van de compassie van alle Boeddha's. Door Avalokiteshvara aan te roepen inspireren we juist die compassie die we proberen te bereiken.

Zoals Zijne Heiligheid de Dalai Lama uitlegt, heeft Avalokiteshvara twee aspecten. In een aspect was Avalokiteshvara een gewoon mens zoals jij en ik, die werd geïnspireerd om het pad naar verlichting te volgen en, net zoals de Boeddha, verlicht werd. De motiverende kracht achter de zoektocht van Avalokiteshvara naar verlichting was mededogen. Avalokiteshvara kon verlicht worden omdat hij de

❖  
*Als je werkelijk  
meedogend wilt  
zijn is de eerste  
stap geen wrok  
te koesteren.*



boeddhanatuur had, wat het potentieel om verlicht te worden is dat in ons allemaal aanwezig is. De fundamentele natuur van de Boeddha is dezelfde als de onze, er is niet het minste verschil tussen. Maar Boeddha's herkenden hun natuur en werden verlicht, en wij herkenden onze natuur niet en raakten verward. In het onderricht wordt dit "Eén Grond, Twee Paden" genoemd.<sup>3</sup>

Het tweede aspect is Avalokiteshvara als de Boeddha van Mededogen. Zelfs al zijn alle Boeddha's hetzelfde, elk van hen heeft vanwege de aspiraties die ze als bodhisattva hadden een specialiteit, en de specialiteit van Avalokiteshvara is mededogen. Als wij lijden, lijdt Avalokiteshvara met ons mee. Hij is gelukkig bij het geluk van anderen, en lijdt wanneer zij lijden.

Om deze houding uit te leggen wordt vaak het voorbeeld van de spiegel gebruikt - het is een houding die we krijgen als we op een absoluut niveau met lijden omgaan. De spiegel weer spiegelt alles, maar de weerspiegelingen maken de spiegel nooit vuil. In een goede spiegel zijn de weerspiegelingen exact, en op dezelfde manier kan Avalokiteshvara werkelijk voelen hoe wezens lijden. Maar de spiegel wordt nooit vuil door de weerspiegelingen, hij is altijd zuiver. Ook al voelt Avalokiteshvara het lijden van wezens, hij raakt er niet door aangedaan. Wij hebben dezelfde kwaliteit, het verschil is dat wij de weerspiegelingen serieus nemen. Het buitengewone van mededogen is dat je niet alleen niet door lijden wordt aangedaan, maar door de kracht van mededogen het lijden kunt transformeren in geluk.

Het mededogen van Avalokiteshvara is niet op hemzelf gericht. Hij maakt zich geen zorgen over zichzelf, zijn egocentriciteit is volledig verdwenen. Zijn zorg is te werken voor het welzijn van wezens. Hij heeft dan misschien zijn geluk losgelaten, maar hij heeft ook zijn lijden losgelaten - Avalokiteshvara is daarom vrij van zichzelf. Hij heeft zijn eigenbelang helemaal overstegen.



Padmapani Avalokiteshvara

Grote bodhisattvas kunnen feitelijk het lijden van wezens op zich nemen. Zoals bijvoorbeeld Maitriyogi:

*Eens gaf Maitriyogi, de leraar van Atisha, diepgaand uitleg over de Dharma, toen een man daar vlakbij een steen naar een hond wierp. De Meester schreeuwde van pijn en viel van zijn troon af. De andere mensen die aanwezig waren en zagen dat er niets met de hond aan de hand was, dachten dat Maitriyogi net deed alsof. Maar Maitriyogi, die wist wat ze dachten, liet hen zijn rug zien waarop de kneuzing, door de steen veroorzaakt duidelijk te zien was. Iedereen werd door het bewijs overtuigd: hij had het lijden van de hond fysiek op zich genomen.<sup>4</sup>*

Grote bodhisattvas, *chang chub sempa* in het Tibetaans, nemen op een relatief niveau feitelijk het lijden van wezens op zich, maar het beroert hen niet werkelijk, want op een dieper niveau zijn zij vrij. Niets is een bodhisattva ooit teveel, want



ze hebben ruimte en uithoudingsvermogen. De Vier Onmetelijken (liefdevolle vriendelijkheid, mededogen, vreugde, gelijkmoedigheid) maken hun mededogen grenzeloos. Een bodhisattva heeft de generositeit die uit inzicht voortkomt, draagt het parfum van discipline en het harnas van volharding, berijdt het paard van ijver, heeft stabiliteit door de meditatiebeoefening van aandachtig aanwezig zijn en hanteert het zwaard van wijsheid (de Zes Paramitas) - daardoor is lijden niet langer een last. Tegelijkertijd is hij of zij toch gelukkig bij het geluk van anderen en lijdt hevig als anderen lijden.

### Voorwoord

Ik zal hier een gedeeltelijke instructie neerschrijven over hoe zowel geluk als lijden als het pad naar verlichting te gebruiken.

**H**et woord 'gedeeltelijk' wordt hier door Dodrupchen Jikmé Tenpé Nyima gebruikt omdat het onderricht enorm uitgebreid is, en hij in deze korte tekst slechts een glimp ervan kan laten zien. Het betekent niet dat het onderricht onvolledig is. Met 'gedeeltelijk' bedoelt hij beknopt, maar absoluut volledig; het bevat het wezenlijke hart van het onderricht. Dodrupchen Jikmé Tenpé Nyima is hier ook bescheiden; zoals iemand die je uitnodigt voor een etentje, zeggende dat het een eenvoudig dineetje zal zijn, en je vervolgens een schitterende, overdadige maaltijd voorzet. 'Instructie' betekent hier *mengak*. Dodrupchen Jikmé Tenpé Nyima noemt dit onderricht de *Kyi Duk Lam Khyer Mengak*, de *mengak* over

hoe lijden en geluk in verlichting om te zetten. Het *mengak* onderricht, of kern-instructie, is niet gebaseerd op theorie maar op de diepgaande ervaring van de meesters. Een *mengak* is een kortere weg, de know-how die op directe wijze door de meester wordt aangeduid.

Dit (onderricht) is onmisbaar voor het leiden van een spiritueel leven, een hoogst noodzakelijk stuk gereedschap van de Edele Wezens, en zeker het meest onschatbare onderricht in de wereld.

**D**e 'Edele Wezens' zijn de bodhisattvas, zij die op het pad naar verlichting zijn, en dit onderricht is het gereedschap dat een bodhisattva het meest nodig heeft - zoals het penseel van een schilder of de pen van een schrijver. Als je het pad naar verlichting wilt betreden is dit onderricht vitaal, het is je reisapotheek, of je tandenborstel.

Er zijn twee delen: hoe lijden als het pad te gebruiken en hoe geluk als het pad te gebruiken. Elk wordt eerst benaderd vanuit relatieve waarheid en daarna vanuit absolute waarheid.

**D**e Twee Waarheden van absoluut en relatief zijn als de twee vleugels van een vogel. Wanneer je over absoluut en relatief spreekt, hebben we het over hoe wat verschijnt (wat we zien, horen en aanraken) en wat is (de waarheid die inherent in alles aanwezig is) onderling verbonden zijn. Het Tibetaanse woord voor relatief is *kündzob*, *kün* betekent 'alles', *dzob* betekent 'naar buiten'. *Kündzob* betekent de uiterlijke verschijning of facade van de wereld, hoe dingen (ver)schijnen. De relatieve waarheid wordt soms de conventionele waarheid genoemd.

*Dön dam* is Tibetaans voor absoluut. *Dön dam* is de 'edele betekenis', de werkelijke of feitelijke betekenis. Boeddha ziet de dingen zoals ze werkelijk zijn, de zoals-het-is-heid, de zo-heid, de inherente natuur van dingen, hoe dingen in werkelijkheid zijn. Die inherente natuur van dingen wordt absolute of uiteindelijke waarheid genoemd. Van alle buitengewone kwaliteiten van Boeddha is de meest krachtige dat hij de waarheid zag.

Over het algemeen is, in de beoefening, het absolute de wijsheid (*prajna*) en het relatieve de methode (*upaya*). Als je het absolute Zicht hebt, heb je de wijsheid om niet in de spinsels van een probleem te blijven steken, omdat je begrijpt hoe belachelijk het is. Hoe komen we bij dit Zicht terecht? Door terug en nog verder terug te gaan, achter onze geest, door de wolken van misleiding en concepten heen, zullen we uiteindelijk de natuur van onze geest, die als de hemel is ontdekken. Als we

die glimp eenmaal hebben gestabiliseerd, wordt dat het Zicht genoemd<sup>5</sup>. Het absolute is de stemming van het Zicht, die ons helpt om het relatieve met meer mededogen tegemoet te treden.

Mededogen is de manier waarop je naar het relatieve kijkt, met het inzicht van wijsheid. Mededogen is niet alleen maar een gevoel, het is niet slechts een sentimentele emotie: waarachtig mededogen is het Zicht, of de wijsheid, vertaald in handelen. Met de wijsheid, het inzicht, het mededogen en de openheid van het Zicht kun je zonder oordeel naar het relatieve kijken.

Er zijn twee zichten - het absolute *en* het relatieve, en waar het om gaat is te zien hoe dat wat verschijnt en dat wat is onderling verbonden zijn. Neem niet alles als absoluut of alles als relatief. Tegelijkertijd moet je beseffen dat absoluut en relatief één zijn. Het absolute is de inherente natuur van de dingen, maar ook het absolute manifesteert op het relatieve niveau als vorm. Dit onderricht wordt belicht vanuit het relatieve en het absolute<sup>6</sup> gezichtspunt. We zullen met het relatieve beginnen.

### 1. Hoe lijden als het pad naar verlichting te gebruiken.

#### **Via Relatieve Waarheid**

Als je, telkens wanneer jou door voelende wezens of iets anders kwaad wordt aangedaan, er een gewoonte van maakt alleen het lijden waar te nemen, zal als zich ook maar het kleinste probleem voordoet dit enorme angst in je geest opwekken. Dit komt omdat het de aard is van elke waarneming, of het nu geluk of verdriet betreft, om door herhaling steeds sterker te worden. Naarmate de kracht van herhaalde waarneming langzaam groter wordt, zullen na een tijdje de meeste dingen die je waarneemt een oorzaak worden van het feitelijk naar je toe trekken van ongeluk, en geluk zal nooit een kans krijgen.

**E**envoudig gesteld zit het probleem niet alleen in de nadelige omstandigheden of de moeilijkheden die we onder ogen moeten zien. Natuurlijk houdt niemand van ons van zulke dingen, dat is normaal. Wat Dodrupchen Jikmé Tenpé Nyima zegt, is dat het niet de moeilijkheden zelf zijn die ervoor zorgen dat we lijden, maar onze afkeer ervan.

Als we met een moeilijkheid worden geconfronteerd, zijn we geneigd onmiddellijk met afkeer te reageren. We zien alleen het schadelijke aspect van de moeilijkheid en de mogelijkheid van lijden die

*Als we maar helder konden kijken,  
zouden we beseffen dat er niet zoveel is  
om ons zorgen over te maken.*

zij met zich meebrengt. Met zo'n houding kun je je zo druk gaan maken en zo gespannen worden dat je zenuwachtig wordt van zowat alles wat er gebeurt. Je geest windt zich op omdat je jezelf voortdurend vertelt hoezeer je niet wilt lijden, en naarmate deze gewoonte wint aan kracht wordt het buiten alle proporties opgeblazen. Het is onmogelijk om naar wat er dan ook maar gebeurt objectief te kijken.

Angst, afkeer en paranoia worden je constante metgezellen in het leven. Zoals Chögyam Trungpa Rinpoche zegt, je wordt als een stekelvarken dat zichzelf tot een bal vol stekels van overgevoeligheid oprolt. Net zoals wanneer een stuk van je huid weg is en het rauwe vlees bloot ligt: met een haar er langs strijken brengt je al aan het schreeuwen. Alleen al de *gedachte* dat er iets vreselijks zou kunnen gebeuren maakt dat je lijdt. Als een enorme olifant die op de rand van een afgrond wandelt, zal het kleinste zuchtje wind je over de rand doen tuimelen.

Je hele wereld is vol lijden, het is het enige dat je nog kunt zien. Je maakt je vierentwintig uur per dag zorgen over dat je iets kan overkomen, en de meest onbetekenende dingen brengen je van streek. Deze manier van zijn is zodanig dat je alleen maar ongeluk aantrekt, en geluk zal geen enkele kans krijgen.

Maar als je onderzoekt wat er gebeurt, kom je erachter dat het niet de moeilijkheden zijn die dit allemaal veroorzaken, maar de houding die je ertegenover aanneemt en de manier waarop je ermee omgaat. Als je bij voorbaat al tot de slotsom komt dat iets wat zich voordoet schadelijk is, speel je negativiteit juist in de kaart. Als iemand bijvoorbeeld werkelijk probeert om je kwaad te doen, maar je reageert niet met je gekwetst te voelen, wat kunnen ze dan doen? Boeddha gaf het voorbeeld van het geven van een geschenk. Als iemand je een geschenk geeft, en je neemt het niet aan, aan wie behoort dan het geschenk?

Als je niet ziet dat het helemaal afhangt van de manier waarop je geest die gewoonte ontwikkelt, en de schuld alleen op externe objecten en situaties schuift, zullen de vlammen van lijden, negativiteit, karma, agressie enzovoort zich razendsnel uitbreiden, zon-

der dat er een einde aan komt. Dit wordt: "alle verschijnselen en waarnemingen doen zich voor als vijanden" genoemd (de hele wereld wordt vijandig).

**A**lleen omdat iets er nadelig uitziet hoeft het nog niet werkelijk nadelig te worden - of dat gebeurt hangt af van de manier waarop we ermee omgaan.

Het hart van het probleem is onze houding. Als je een negatieve houding steeds weer opnieuw beleeft door hem alsmat te herhalen, zal hij zo sterk worden dat er maar weinig voor nodig is om je van streek te maken of pijn te doen. Het probleem is dat we het onderscheidingsvermogen missen om te beseffen dat de problemen zijn zoals de geest waarneemt en onze gewoontes zich ontwikkelen. In plaats daarvan geven we andere mensen, omstandigheden of situaties de schuld, en in een staat van paranoia begint het te lijken of iedereen zich tegen ons heeft gekeerd. Zelfs als een vriend ons wil helpen wordt hun hulp verkeerd begrepen en gezien als iets wat schade brengt.

Je moet heel precies gaan begrijpen hoe de hele reden waarom voelende wezens in deze gedegeneerde tijd door zoveel lijden geplaagd worden alles te maken heeft met deze zwakheid in hun onderscheidingsvermogen.

**W**e zetten ons lijden eindeloos voort uit gewoonte, omdat we de wijsheid van onderscheidingsvermogen missen.

Als we maar helder konden kijken, zouden we beseffen dat er niet zoveel is om je zorgen over te maken. Meestal houden we aan zoveel angst en bezorgdheid vast, voortdurend in angstige verwachting van een vreselijke gebeurtenis. We kunnen ons niet ontspannen of van het leven genieten. Waarom maken we ons toch zoveel zorgen? Omdat we niet willen lijden! Maar het komt erop neer dat we geen keuze hebben. Thich Nhat Hanh zei, " 'To be or not to be' is not the question ('Te zijn of niet te zijn' is niet de vraag)". Vanuit boeddhistisch oogpunt bezien is "te zijn of niet te zijn" niet de vraag omdat er geen keus is, we moeten het gewoon aanvaarden.

Vaak interpreteren we het woord 'aanvaarden' als 'opgeven' - ik geef op, ik geef toe, ik ben verslagen. Niets van dat al, er zijn geen negatieve bijklanken. Aanvaarden betekent dat je de realiteit ziet en begrijpt, dat je niet langer in een soort sprookjes-droomwereld leeft. In feite gaat op het moment dat je de realiteit ziet je leven voor je open.

Ook al willen we geen lijden, er is geen keuze.

Daarom heeft het geen nut geen lijden te willen, we kunnen het net zo goed aanvaarden. Als je je houding van "ik wil het niet" verandert wanneer lijden komt, zoals het altijd zal doen, zal het niet zo erg zijn. Maar als je vasthoudt aan "ik wil het niet", zal het een tragedie worden als het komt, omdat je zo overdrijft.

Ik zal jullie een verhaal vertellen. Meneer Majoonder was de leraar Bengaalse taal aan de katholieke school waar ik in de zestiger jaren in India op zat. De schoolleiding was voortdurend bezig ons in te enten tegen de een of andere ziekte, en we kwamen er al snel achter dat meneer Majoonder als de dood was voor injecties. Ik herinner me dat het inentingsprogramma werd uitgevoerd door een Zwitserse pater met een levendig gevoel voor humor. Hij liet meneer Majoonder komen om over de injectie te praten en gaf hem een stuk Zwitserse chocolade. In die dagen was Zwitserse chocolade een regelrechte delicatessen, en de ogen van meneer Majoonder puilden uit van genoegen. "Dank u wel, pater!" zei hij, en straalde van dankbaarheid. Hij ging zo op in de chocolade dat hij de pater nauwelijks hoorde toen hij zei: "Ik tel nu tot drie, en dan geef ik je de injectie. Maak je niet bezorgd, het zal helemaal geen pijn doen." Meneer Majoonder, die blij in de chocolade beet en de wikkel bestudeerde, gaf een vaag teken dat hij het had gehoord. "Een," zei de pater terwijl hij snel de naald in zijn arm stak; "Twee," en hij duwde de zuiger naar beneden; "Drie," en hij trok hem eruit. Het was voorbij, en meneer Majoonder had er niets van gevoeld.

Is het niet ironisch hoe we veronderstellen dat al onze knagende zorgen en vrees ons op de een of andere manier op het ergste voorbereiden, of ons beschermen tegen schade? En toch kunnen we zonder hen veel gemakkelijker met moeilijkheden omgaan, net als meneer Majoonder.

Dus geen nadeel ondervinden van obstakels opgeworpen door vijanden, ziektes of schadelijke invloeden wil niet zeggen dat zaken als ziekte kunnen worden verdreven en nooit meer zullen voorkomen. Het betekent eerder dat ze eenvoudig niet tot obstakels zullen kunnen worden die je beoefening om verlicht te worden in de weg staan.

**W**e moeten allemaal ons karma doorwerken - geen van ons is daar vrij van. Zelfs een goed beoefenaar zal obstakels en moeilijkheden kennen die lijden met zich meebrengen. Als je nu de goede houding hebt, zal al je negatieve karma worden gezuiverd en je niet langer kwaad doen. In plaats van je kwaad te doen zal lijden, als je de ware wijsheid van onderscheidingsvermogen hebt, niet alleen



Tenzin Gyatso, de Veertiende Dalai Lama

een reiniging worden maar ook de bron van waaruit grotere obstakels verwijderd worden.

Het betekent niet dat obstakels en ziekte door het volgen van dit onderricht van *Kyi Duk Lam Khyer* zich niet meer zullen voordoen. Negatieve omstandigheden zullen niet zeggen, "pas op, dat is een beoefenaar die lijden en geluk in verlichting transformeert, dat is verboden gebied!" Lijden zal net zo opkomen als voorheen, maar de manier waarop je reageert zal anders zijn en je gevoel zal anders zijn. Obstakels kunnen je niet langer schade berokkenen. En naarmate je er steeds beter in wordt zul je ze gaan transformeren, in plaats van slechts in staat te zijn de schade die door kwaad teweeg wordt gebracht te beperken. Hoe meer lijden er dan is, hoe beter het is voor jou.

Maar na een tijdje zullen obstakels tot rust komen en uiteindelijk tot een einde komen. Dan zullen je alleen nog maar goede dingen overkomen omdat de oude voorraad van slecht karma is uitgeput en vervangen door een nieuwe voorraad goed karma gebaseerd op verdienste.

Toen we Tibet als vluchtelingen verlieten beleefden we een hele moeilijke tijd. Ik had niet echt twijfels, maar soms vroeg ik me af waarom zo'n grote beoefenaars, die ook hele fijne mensen waren, zoveel moeilijkheden moesten doormaken. Toen realiseerde ik me dat hun houding buitenge-

woon was, ook al hadden de Tibetanen een moeilijke tijd. Ze beschouwden moeilijkheden heel geduldig als mogelijkheden. Langzaam veranderden hun omstandigheden. Toen kregen ze zelfs vanuit relatief gezichtspunt succes. Een dergelijk succes is niet louter een relatief succes, maar succes dat is gebaseerd op een waarachtig zijn, zoals het succes van de Dalai Lama en Dilgo Khyentse Rinpoche.

Toen Dilgo Khyentse bijvoorbeeld net in India aankwam, leefde hij met zijn grote familie in een klein huis in een klooster naast een begraafplaats in Kalimpong. Een weldoener gaf hem elke maand tweehonderd Indiase roepies, en de hele familie leefde daarvan. Zelfs toen hij de grote Khyentse Rinpoche werd was hij nog steeds dezelfde als toen hij maar tweehonderd roepies had. Alles bleef één smaak.

Hetzelfde geldt voor de Dalai Lama. Of hij succes heeft of niet, hij behoudt dezelfde nederigheid en eenvoud. Wanneer je begint te beoefenen zullen er zich dus nog steeds obstakels voordoen. In feite wordt een beoefenaar waarschijnlijk geconfronteerd met meer obstakels, want je bent bezig met een versnelde opleiding om met oud karma af te rekenen, waar je normaal vele levens voor nodig zou hebben om het door te werken.

Wat hiervoor nodig is, is: ten eerste de houding waarin je alleen voor jezelf geen lijden wilt, kwijtraken, en ten tweede de houding cultiveren waarin je in feite blij bent dat lijden zich voordoet.

### **De houding waarin je alleen voor jezelf geen lijden wilt kwijtraken.**

Overtuig jezelf steeds weer vanuit je eigen ervaring van zowel de nutteloosheid van het kijken naar lijden als iets dat alleen maar schadelijk is en ongewenst, als van de bittere pijn die dit teweegbrengt, en van hoeveel zenuwachtige zorgen je doormaakt alleen door niet te willen dat het gebeurt. Tegelijkertijd moet je voortdurend in jezelf de gedachte herhalen: "Van nu af aan zal ik *niet* angstig worden, welk lijden ik ook onder ogen moet zien" en train jezelf zodat je een sterk gevoel van moed ontwikkelt.

**E**en probleem kan er in eerste instantie enorm groot uitzien, omdat het zichzelf met een hoop fanfare en lawaai en gedoe presenteert. Als je daarin meegaat en gelooft dat het een groot probleem is, zul je lijden. Als je er kalm onder blijft en het met objectieve gelijkmoedigheid onderzoekt, zul je beseffen dat nadat de zeepbel uit elkaar is gespat het probleem zelf niet zo groot is als je dacht. Het is



Dilgo Khyentse Rinpoche

werkbaar - je kunt het aan en zult minder lijden. Als het jouw karma is om een bepaald probleem te krijgen, heb je ook het karma of de capaciteit om het te kunnen dragen. Je kunt het transformeren. Je vreselijk zorgen gaan maken helpt niet. Je zorgen maken maakt het erger, je overdrijft en maakt het lijden groter dan het is. Eenvoudig niet willen lijden helpt ook niet, of je nu wel of niet wil lijden, je kunt er verder niets aan doen.

**De nutteloosheid van het kijken naar lijden als iets dat alleen maar schadelijk is en ongewenst.**

Als je iets aan een probleem kunt doen, is het niet nodig je er ongelukkig over te voelen; als je er niets aan kunt doen, helpt het ook niet om je er ongelukkig over te voelen.

**I**n wezen zijn angst en zorgen slechts lijden. Daarom zeg ik altijd, "wees een krijger, niet een lijder" (Be a warrior, not a worrier). Wat is een krijger? Iemand die niet piekert. Een krijger kent nog steeds angst, maar heeft ook de moed het onder ogen te zien.

**De enorme pijn en stress die het teweegbrengt.**

Als je niet gaat piekeren zal de geesteskracht die je hebt het eenvoudig maken om zelfs het grootste lijden te verdragen. Het zal zo nietig en insubstantieel aanvoelen als een plukje katoen.

**D**e enorme pijn en stress die het teweegbrengt..." betekent gepieker. Waarom wordt je gestresst? Omdat je zit te piekeren en het is precies dat gepieker dat een stress-klimaat schept. Als je bijvoorbeeld onder druk staat, begin je te denken dat je niet alles wat je wilt doen, kunt klaarspelen in de tijd die je hebt. Eigenlijk is er tijd genoeg, maar je maakt je zo'n zorgen dat je ervan overtuigd raakt dat het onmogelijk is om nog meer te doen, en iedereen er de schuld van begint te geven dat de druk wordt opgevoerd. We moeten echter beseffen dat er in onszelf iets moet veranderen, in onze geest en in onze houding. Als je geest sterk is en je hebt vertrouwen en een gevoel van ruimte, is er niet zoveel aan de hand als er zich een probleem voordoet omdat de manier waarop je ernaar kijkt anders is.

Maar als je door zorgen wordt overheerst, wordt zelfs het kleinste probleem onverdraaglijk omdat je geest door een onaf-

tend gevoel van ongelukkig zijn wordt bedrukt.

**W**aarom? Omdat je te gevoelig bent en lijden uitermate persoonlijk opneemt. Je moet lijden niet persoonlijk nemen. Lijden is universeel, maar dat vergeten we en we denken dat wij de enigen zijn die lijden. Opmerkelijk is dat de ergste tragedies het beste in mensen naar boven kunnen brengen, omdat er geen keuze is, je moet er gewoon mee aan de gang, er is geen tijd voor een probleem met je houding. Het probleem is dat problemen niet groot genoeg zijn om onze kracht op te wekken, en dan hangt het helemaal af van onze houding. Als we erg gevoelig blijven en ons voortdurend zorgen maken, worden we een gemakkelijke prooi voor negativiteit.

Bijvoorbeeld: als je erachter komt dat je over een mooie vrouw of man aan het denken bent, en je probeert het verlangen en de gehechtheid kwijt te raken, zul je jezelf slechts uitputten. Op dezelfde wijze zul je

nooit in staat zijn geduld en volharding te ontwikkelen door je op de pijnlijke kanten van lijden te concentreren.

**D**it betekent dat je, als je voortdurend bij jezelf denkt, "oh, wat is hij of zij mooi, hoe aantrekkelijk", je nog meer verlangen creëert. Het is onmogelijk niet over je verlangen te denken. Het maakt het alleen maar erger en je put jezelf uit.

In het boeddhisme is er een hele simpele oefening. In meditatie verwijder je de huid van de mooie persoon. Alleen tijdens je meditatie! Je verwijderd de huid en kijkt naar het bloed en de organen van het lichaam die zichtbaar worden - zoals de Engelsen zeggen: "beauty is only skin-deep" (schoonheid gaat niet dieper dan de huid).

Dus zoals bij de instructies over "hoe de deuren van de zintuigen te verzegelen", moet je je niet richten op het lijden en in zijn karakteristieken verwickeld raken, maar in plaats daarvan jezelf eraan wennen de geest thuis te brengen naar waar hij hoort, en daar verblijven, in zijn eigen natuurlijke vrede.

**W**eidt niet uit over lijden en pijn, het maakt het erger en je zult nooit in staat zijn het te verdragen. Het zal je verzwakken en je wifelachtig maken. Maar door de deuren van de zintuigen te verzegelen, richt je jezelf er niet op: breng gewoon je geest thuis waar hij hoort en verblijf daar, wat de basisoefening van meditatie is.

Of je kunt proberen jezelf af te leiden. Kijk naar een film, maar niet een die je stemming juist aanmoedigt. Als je bijvoorbeeld net bij je partner weg bent, kijk dan niet naar een romantische film, maar bijvoorbeeld naar Charlie Chaplin of Sneeuwwitje, iets dat je geest van de pijnlijke situatie af zal leiden. Iets humoristisch, niet iets dat emoties oproept.

Maar emoties zijn vreemde dingen. Als je emotie intens is, kun je zelfs jezelf als Sneeuwwitje gaan zien. Je grijpt alles aan dat je lijden kan weerspiegelen. Je bent vastbesloten in een depressie te komen - je geniet er zelfs van!

Humor wil zeggen dat je zelfs als je vastzit, zelfs als het het einde van de wereld lijkt, nog steeds een mogelijkheid, een ruimte kunt zien. Humor is niet alleen veel lachen. Iedereen kan dat en het betekent niet noodzakelijkerwijze dat je gevoel voor humor hebt. Met humor neem je de dingen niet zo serieus en zie je mogelijkheden in de meest vreselijke situaties. Vanuit een ander gezichtspunt bekeken kunnen ze zelfs vreselijk grappig zijn. De

manier waarop we dingen aanpakken is vaak lachwekkend, beperk jezelf daarom niet. Het helpt de dingen wat opener en met humor te bekijken.

'De deuren van de zintuigen verzegelen' is een meditatieoefening. Maar zelfs al oefenen velen van ons, er zijn tijden dat onze problemen zo groot lijken dat meditatie het allerlaatste is waartoe we in staat zijn! We hebben een overgang nodig om ons van het probleem naar de meditatie te brengen. Daarvoor hebben we een verandering van sfeer en omgeving nodig, die de stemming van onze geest kan veranderen. Als je op één plek blijft kun je in een stemming blijven steken, maar als je ergens anders heen gaat zul je je anders voelen. Een andere plek, een ander gevoel.

Verschillende omgevingen kunnen verschillende stemmingen inspireren. Dit is iets om te onderzoeken, vooral als je veel lijdt. Probeer verschillende manieren om je stemming te veranderen, ga naar andere plaatsen, parken misschien, of tuinen, en ontdek wat echt helpt. Ontdek hoe je geest werkt en wat *jou* helpt je geest te veranderen. \*

1. Paramita betekent transcendente handeling, het handelen van een bodhisattva, iemand die gerichtheid op eigenbelang volledig heeft overstegen.
2. In de Dhammapada, vertaald door Juan Mascaró en in 1973 door Penguin uitgegeven, zegt Boeddha: "Want haat wordt niet verslagen door haat: haat wordt verslagen door liefde. Dit is een eeuwige wet."
3. zie Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven, blz. 145
4. zie The Words of My Perfect Teacher, uitgegeven door Padmakara, blz. 228
5. zie Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven, hoofdstuk 10, voor meer over het Zicht.
6. zie het Rigpa Study Pack, Point Two of Lojong - The Main Practice Which is Training in Bodhicitta (April 1995) voor meer onderricht over Bodhicitta, zowel absoluut als relatief.



## Tara die komt als je roept

### Een dharmasprookje over Tara

*In Australië is er al een tijd lang een werkgroep voor spirituele zorg bezig. In een van de weekeindendie zij organiseerden kwam er een vraag hoe een ziek kind te helpen dat in de afgelopen zeven jaar meer lijden had doorgemaakt dan velen van ons in ons hele leven te wachten staat.*

*Liz Tatersall (Destijds de coordinator voor Spirituele Zorg in Australië):*

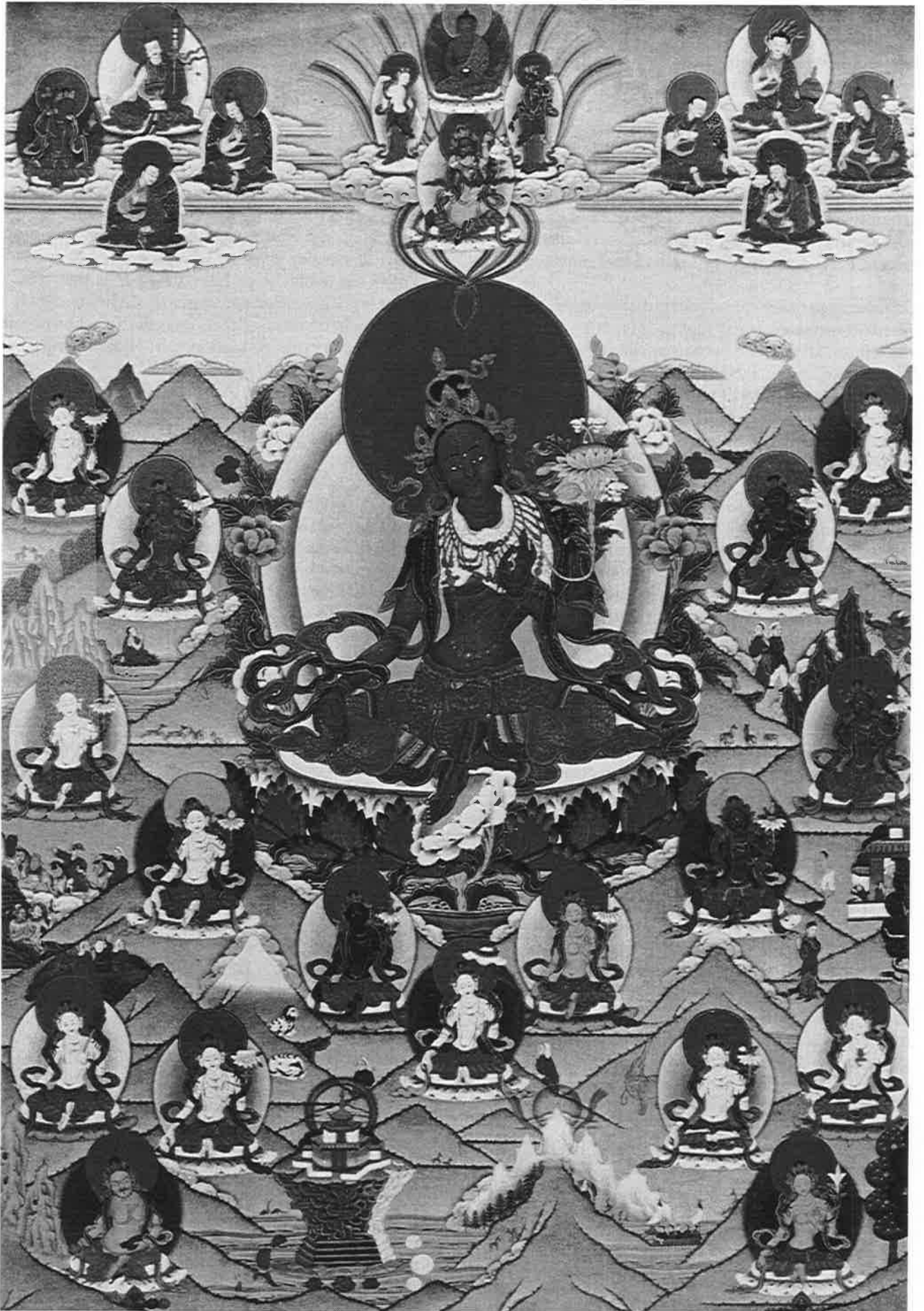
*"Josephine kreeg op driejarige leeftijd de diagnose van kanker aan de hersenstam. Haar moeder vroeg me hoe ze de Phowa-beoefening kon leren aan een kind dat zoveel pijn had ervaren dat ze het moeilijk vond ergens in te vertrouwen. Iemand in de groep kwam met het idee dat het het beste in de vorm van een sprookje kon worden gegoten, maar tegelijkertijd wisten we niet goed raad met dit probleem.*

*Terug in Sydney ging ik op zoek naar toepasselijke boeken of dharmaverhalen voor kinderen, maar ik kon niets vinden voor deze situatie. Uiteindelijk schreef ik zelf een sprookje waarin ik Tara gebruikte als beeld voor de Phowa-beoefening. We zochten wat mooie foto's bij elkaar van thanks van Tara en het Tara kleurboek van Sophie. Liz Coates werkt nu aan een Tara pop voor Josephine. Dalice heeft een cassette voor haar gemaakt met de mantra en het gebed voor haar.*

*Als je dit verhaal leest, hou dan in gedachten dat het slechts een aanpassing is om te proberen Phowa uit te leggen aan een kind dat dit urgent nodig heeft. Ik heb het oorspronkelijke verhaal moeten aanpassen om het voor dit doel geschikt te maken. Ik heb geprobeerd de essentie van het onderricht waarachtig weer te geven, en dit was het beste waarmee ik op dat moment tevorschijn kon komen." Vertaling door T. Peeters.*

Chenrezig leefde hoog in de bergen in het hoogste land van de wereld. Dat land heette Tibet, en het was er vol van de prachtigste bergtoppen. In deze rijke en magische omgeving werden vele prachtige wezens geboren wier enige wens het was anderen te helpen. Sommige wezens werden geboren om wijsheid aan anderen te geven, sommigen werden geboren om ziektes te bestrijden, en velen hadden geen enkele andere wens dan liefde te geven. Chenrezig had een hart dat zo groot was dat zijn hele lichaam straalde door het heldere witte licht dat eruit scheen. Overal waar hij was, stroomden zijn licht en liefde naar iedereen toe en werden de mensen geraakt door het licht uit zijn hart, genezen, en werden getroost en gerustgesteld.

Op een dag was hij erover na aan het denken hoe hij nog meer mensen zou kunnen helpen. Terwijl hij zo diep in gedachten zat gebeurde er iets vreemds. Er groeiden nieuwe armen aan zijn lichaam en in de hand van elke nieuwe arm was een oog. Deze ogen konden het lijden zien van mensen in verre landen, en de armen konden zich uitstrekken om hen te helpen. Al snel had Chenrezig duizend nieuwe armen en duizend nieuwe ogen, en met zijn duizend nieuwe ogen kon hij miljoenen wezens zien die pijn en verdriet hadden. Maar met zijn duizend armen kon hij ze nog steeds niet allemaal helpen. Toen hij dit beseftte rolde er een traan uit zijn ogen, en toen die viel veranderde hij in een heel mooi wezen van liefde, dat was gekomen om hem te helpen alle wezens die pijn en verdriet hadden, te genezen en te troosten.



Thangka van Tara omgeven door haar vele verschijningsvormen

Het mooie wezen heette Tara. Ze bezat de schoonheid die voortkomt uit absolute zuiverheid. Ze was een magisch wezen dat in allerlei verschillende situaties verschillende vormen en kleuren aan kon nemen. Als het nodig was dat ze zacht en liefdevol was, was ze wit. En als ze snel naar een angstig kind moest rennen werd ze groen, want als ze groen werd had dat het wonderlijke effect dat ze veel sneller kon rennen. En bij haar werk om de wereld te helpen moest ze op heel veel plaatsen zijn.

Chenrezig zat meestal bovenop de bovenste berg van de wereld, en zijn duizend ogen keken naar alle steden, dorpen en landen in alle richtingen. En hij vertelde Tara waar ze de pijn en het verdriet in de wereld kon vinden, en dan ging Tara op weg om het met de liefde uit haar hart weg te wassen. Soms kwam Tara nog maar net op tijd. Als ze kwam, straalde er een prachtig genezend licht van haar uit als een soort rijke, sprankelende nectar. Als het licht iemand aanraakte smolten alle gevoelens van pijn en verdriet weg, net als al hun droevige en boze gedachten. En als al het verdriet was weggewassen liet Tara de mensen een plekje in hun hart zien vol zonschijn en maanlicht. Het was een veilige plek, en Tara liet dan een weerspiegeling van zichzelf achter en leerde de mensen hoe ze haar konden roepen als ze haar ooit weer nodig hadden.

Wat grappig was, was dat Tara niet kleiner werd, elke keer als ze een stukje van zichzelf wegaf. Ze leek juist steeds meer te groeien. Ze hielp niet alleen mensen, maar ook dieren en insecten. Ze zag dat alle levende wezens dezelfde dingen wilden: ze wilden allemaal gelukkig zijn, en zonder pijn.

Op een dag ging ze naar een zangvogeltje dat zichzelf per ongeluk op een doorn had vastgeprikt. De doorn was dwars door het borstje van de kleine vogel heengegaan en het vogeltje slaakte een schrille kreet. Toen Tara naar het vogeltje kwam zong het haar naam, en de mensen die het hoorden stopten om naar het prachtige lied te luisteren. Tara zag dat ze de doorn niet uit het vogeltje kon halen terwijl het nog leefde, want dan zou er een groot gat in de kleine borst van het vogeltje komen. Maar ze kon het vogeltje ook niet zo pijn laten lijden, en ondertussen bleef het kleine vogeltje aldoor haar naam roepen.

Toen maakte Tara een kleine ruimte in haar hart en vroeg aan het vogeltje om zijn lichaam met de doorn erdoorheen te verlaten en bij haar te komen wonen. Zo kon hij al zijn tijd te gebruiken om anderen te helpen. Het vogeltje vloog omhoog en dook in het hart van Tara, en toen het dat deed werd het een deel van de liefde en vreugde van Tara. Voor de eerste keer was het veilig en gelukkig, en nu was het vogeltje samen met Tara in haar wonderlijke bestaan.

Taras hart was een veilige plek geworden voor vele mensen, vogels en dieren. Ze lieten hun pijn en lijden achter zich en gaven het beste van zichzelf aan Tara. Soms werden ze helemaal een deel van Tara en soms bezochten ze alleen even Taras liefde, tot hun lichamen waren genezen en ze er weer veilig naar terug konden keren. Soms werden mensen die bij Tara kwamen uitrusten zo ontroerd door haar warmte, licht en vrede dat ze verkozen om te blijven en haar te helpen anderen te genezen. Ze werden een deel van de liefde die zij gaf en van de weerspiegelingen die ze achterliet in de harten van bange kinderen en andere bange wezens.

Van de kleine zangvogel hoorde Tara over een klein meisje in een land ver achter de horizon, dat haar hulp meteen nodig had. Ze ging naar Chenrezig om te vragen of hij dat meisje kon zien en waar ze haar kon vinden. Chenrezig keek en zag heel veel kleine meisjes en jongens in verre landen. Ze hadden allemaal hulp nodig. Hij vertelde Tara wat hij zag en legde uit dat hij niet wist welk kind ze precies probeerde te vinden, omdat er zoveel waren, en ze hadden haar hulp allemaal nodig.

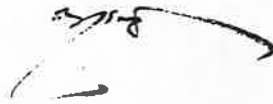
Taras wens om te helpen was zo groot dat ze diep ging zitten nadenken over hoe ze zou kunnen helpen. Plotseling kreeg ze een vreemd tintelend gevoel. En spoedig werd ze in plaats van één Tara vele Tara's, die in allerlei richtingen naar het kleine meisje gingen zoeken. Op hun zoektocht hielpen ze alle andere mensen en dieren die ze tegenkwamen, gewoon omdat ze niet wisten hoe ze voorbij konden gaan aan de pijn die ze in anderen zagen. Ze hadden nooit geleerd hoe ze iemand die hen riep konden weigeren, want ze wisten niet hoe ze het lijden in de wereld niet konden zien.

Uiteindelijk vond één van de Tara's een heel groot land aan de andere kant van de wereld. Daar vond ze een ziekenhuis voor kinderen, en in dat ziekenhuis was een klein meisje dat zo angstig was dat Taras hart er heel groot van werd, zo werd ze geroerd door het lijden dat het kind had meegeemaakt. Maar Tara zag er zo anders uit dan alle mensen waar het kleine meisje aan gewend was. Ze wilde haar niet bang of van streek maken. Daarom maakte ze zichzelf onzichtbaar, ging aan het hoofd van het ziekenhuisbed zitten en opende haar hart. En vanuit haar hart stuurde ze stralen van licht en liefde, die helemaal over het kleine meisje heen stroomden en al flonkerend diep naar binnen gleden naar de plek waar de pijn het ergste was.

Het kleine meisje werd minder verdrietig en voelde hoe er een zachte gloed vanaf een plek boven haar hoofd kwam. Ze dacht dat ze iemand voelde

། རྗེ་མཚོནྣ་འབྲུག་ལ་སྐྱོད་ལ་སྐྱོད་ལ་སྐྱོད་ལ་སྐྱོད་ལ།

འཇིགས་དང་ལྷག་བསྐྱེད་ཀྱི་ལས་བསྐྱེད་ཏུ་གསོལ།



### Tara gebed

JETSÜN PAKMA DROLMA KHYÉ KHYEN NO  
JIK DANG DUKNGEL KUN LE KYAB TU SOL

Edele Tara, wees onze inspiratie en gids,  
Bescherm ons van alle gevaar, angst en lijden!

*Calligrafie van Sogyal Rinpoche*

en riep: "Wie is daar?" "Wie ben jij?"

Tara fluisterde in haar oor dat ze van haar pijn had gehoord, en helemaal uit Tibet was gekomen om haar te helpen.

Het kleine meisje vertrouwde haar nog niet helemaal en zei: "Als je echt iets om me geeft, waarom duurde het dan zo lang voor je kwam? Waarom moest ik zoveel jaar pijn hebben?"

Tara legde uit: "Als je me had geroepen om je te komen helpen was ik er meteen geweest. Maar jij wist mijn naam niet en ik wist niet wie je was. En toen ik je ging zoeken kwam ik heel veel andere wezens tegen die net zo leden als jij, en moest ik hen ook helpen."

Het kleine meisje moest huilen toen ze aan al die andere mensen dacht die net zo leden als zij. En ook al wilde ze boos zijn op Tara, omdat het zo lang had geduurd voor ze kwam, diep van binnen wist ze dat het nu niet meer belangrijk was. Ze liet zichzelf helemaal overspoelen door de zuivere gouden liefde van Tara. Daardoor voelde ze zich beter dan ze zich in lange tijd gevoeld had. Ze voelde hoe Tara blijheid en geluk uitstraalde.

Het meisje wilde Tara een cadeautje geven, en daarom gaf ze haar haar liefste speelgoed. Het was een pop waar ze heel veel van hield, en die haar grootste schat was. Maar Tara wilde het niet aannemen! Ze wilde alleen de pijn en het verdriet van

het meisje. Dit leek het meisje iets vreselijks om te geven, maar ze wilde Tara zo graag een plezier doen dat ze haar ogen sloot en zich voorstelde hoe ze alle verdriet en pijn en ziek-zijn binnen in zichzelf opgroeef en op een mooi zijden kleed legde. Ze zag hoe het kleed zich er aan alle kanten omheen vouwde, en hoe alle ziek-zijn erin verpakt werd. Toen gaf ze het aan Tara.

Toen Tara het pakje openmaakte, veranderde ze de pijn in prachtige, schitterende juwelen, en de ziekte veranderde ze in glinsterende versieringen die ze op haar hoofd zette, als een koninklijke kroon. Ze zag er uit als een betoverende prinses.

Van toen af aan bleef Tara bij het kleine meisje, en elke keer als er weer een operatie nodig was, of als er pijn kwam en moeilijke dingen, nodigde Tara haar uit om

in haar hart te rusten, in haar vredige, glanzende liefde.

Soms ging Tara op weg om anderen te helpen, maar elke keer als het meisje haar riep was ze er. Zelfs al kon het meisje haar niet zien, ze kon Tara voelen in haar hart en ze wist dat ze nooit meer alleen zou zijn.

Ze vroeg aan Tara over de dood, en hoe dat was. Tara glimlachte, en zei:

"Je weet wat we doen voor een operatie begint: eerst roep je mij en stel je je voor dat ik boven je hoofd ben. Dan voel je hoe het licht uit mijn hart als een wit licht over en door jou heen spoelt en alle verdriet en angst oplost. En dan kom je omhoog en rust je uit in mijn hart, tot de operatie voorbij is.

Nu, de dood is precies zo, maar in plaats van terug te gaan naar je eigen lichaam blijf je in mijn hart, voor altijd anderen helpend. ✨

## Maak er geen hutspot van!

### Rinpoche over het gebruik van zijn onderricht.

Een verslag van Johan Dijk.



*Afgelopen zomer sprak Sogyal Rinpoche in Lerab Ling met de daar aanwezige Nederlandse studenten over aangelegenheden die ook in Nederland in verband met Rigpa en de boeddhadharma aan de orde zijn. Een van de dingen die naar voren kwamen was wie er geautoriseerd zijn het onderricht te gebruiken en over te dragen, bijvoorbeeld in een werkring.*

**R**inpoche zei dat wat iemand elders, bij een ander, heeft geleerd, diens eigen zaak is, maar dat het wanneer Rigpa en de boeddhadharma erbij betrokken worden, anders ligt.

Soms hebben mensen in het Westen de neiging dingen te vermengen, er een mix van te maken, een soort hutspot; dat vinden we lekker. Rinpoche waarschuwde dat als je zo lesgeeft, zo presenteert, dat vaak populair is, maar veelal een bijdrage levert aan verwarring. Soms geven mensen les en zeggen bij Rinpoche gestudeerd te hebben. Het bij Rinpoche gestudeerd hebben betekent echter nog niet dat Rinpoche iemand ook geautoriseerd heeft bepaalde dingen over te dragen. Bovendien: het is heel belangrijk dat je voor jezelf studeert, maar wat je hierover naar buiten brengt is iets anders. Je hebt gestudeerd, maar het is nog geen tijd anderen hierover les te geven totdat je training voltooid is.

Rinpoche zou willen dat hij hier niets over hoefde te zeggen, liever zou hij niemand corrigeren. Gewoonlijk, zo zegt Rinpoche, prefereren Tibetaanse lama's vanuit hun culturele achtergrond niets te zeggen. Zij willen niemand voor het hoofd stoten. Maar soms is dit een vergissing en is het een vriendelijkheid die anders uitpakt; soms is het belangrijk wel in te grijpen. Want je stilhouden wanneer iemand van een hoge rots wil springen, zou ertoe kunnen leiden dat hij zich verwond. Terwijl je had kunnen zeggen: spring niet.

Dit alles wil niet zeggen dat een beetje mengen meteen al een probleem is. Het wordt problematisch wanneer je een groot deel van het onderricht gaat gebruiken. Een klein beetje vergelijken en gebruiken is in zekere zin ook een uitdrukking van bewondering voor het onderricht. Maar het is goed mensen te corrigeren in de wijze waarop ze dit doen. Als ze het niet op een geheel authentieke wijze doen, dan kan het goed zijn ze hierop te wijzen. Kleine dingen zijn vergeeflijk, je kunt niet alles corrigeren, maar als het groter wordt dan moeten we hierover waken.

Sommige mensen denken dat ze iets ontvangen hebben, iets overgedragen hebben gekregen, bijvoorbeeld een autorisatie, maar ze maken een vergissing. Dan moet dit op een goede manier

worden rechtgezet. Soms kan het ook zijn dat iemand zegt: "Rinpoche zei dit..." of "Rinpoche zei dat...". Wees zorgvuldig, het kan zijn dat Rinpoche het niet heeft gezegd. Soms horen mensen dingen op een bepaalde manier, hebben ze dingen niet goed verstaan, niet goed begrepen. Want hoewel Rinpoche soms zeer spontaan is of excentriek kan doen, is hij zeer praktisch en verstandig. Hij zegt niet iets wat niet kosher is, wat incorrect is. Mensen zeggen zoveel. Bijvoorbeeld: "De Dalai Lama zei dit, de Dalai Lama zei dat...", maar zelf heeft hij het nooit zo gezegd. Mensen verzinnen dingen. En soms horen ze foutief. Soms hoor je wat je wilt horen. Dan creëer je iets in je geest en denk je dat Rinpoche dat gezegd heeft.

Mensen in het Westen kunnen maar heel kort hun aandacht bij iets houden. Daarom ook wordt er op televisie om de zoveel seconden een nieuw shot gepresenteerd. Dit is gericht op hoe lang mensen kunnen opletten. Omdat we een korte aandachts-spanne hebben, kunnen we slechts korte tijd bij één ding blijven. We willen van het een naar het ander springen. En bovendien is het soms modieus om op een bepaalde manier van alles een beetje te weten en dit samen te voegen.

Wat dat betreft is Rinpoche ook bezorgd over de therapeutische wereld. Hoewel hij therapie waardeert en er het bijzondere van inziet, is hij bezorgd over hoe het onderricht van de boeddhadharma met therapie wordt vermengd. Soms vermengen mensen spirituele dingen met therapeutische, proberen ze een therapie te spiritualiseren.

Soms kunnen we heel intelligent zijn en toch onwetend, ontkennend. Wat dat betreft is het een probleem dat mensen die naar het onderricht komen eruit halen wat ze willen. Want het is tegenwoordig een tendens een beetje van verschillende dingen te leren, er dan een idee van te krijgen en vervolgens te denken het te hebben begrepen. Het is mogelijk dat je snel bent, je kunt ook bepaalde ervaringen hebben gehad, en je kunt allerlei kwaliteiten hebben - heel warm zijn, heel liefdevol, een aardige persoon, snel van begrip... Maar deze kwaliteiten kunnen ook een beetje

bedrieglijk zijn. Want als je verschillend onderricht wilt vermengen dan is dat een ander verhaal. In het algemeen is het onfortuinlijk dat, wanneer mensen komen om het boeddhistisch onderricht te leren, ze niet zo lang blijven tot ze het volkomen geleerd hebben.



Rinpoche zei dat Nederlanders enerzijds heel sceptisch kunnen zijn, maar anderzijds spiritueel soms makkelijk misleid. Soms hebben mensen in het Westen zó'n authentieke notie van zoeken. We zoeken zo oprecht, maar desondanks slaan we soms een volkomen foute weg in. Soms willen we onze energie niet in een spiritueel onderricht investeren, maar wel in iemand die iets soortgelijks op een meer aantrekkelijke wijze brengt, die een bepaalde neiging van je aanspreekt. Als iemand het weet te verkopen of het toont op een manier die past bij onze neiging, dan volgen we dat al gauw. En dat is jammer. \*



## Ware liefde

*Verslag door Selma Verhoeven van de lezing die Thich Nhat Hanh op 5 april in de RAI gaf. De lezing was georganiseerd door de stichting Leven in Aandacht.*

Thich Nhat Hanh is een Vietnamees boeddhistische leraar die veel bekendheid verwierf als vredesactivist tijdens de Vietnam oorlog. Hij heeft vele boeken over de beoefening van Dharma geschreven zoals, *The Miracle of Mindfulness*, *Touching Peace* en *Old Path, White Clouds* een biografie van de Boeddha.

'Als je iemand lief hebt gehad, en je hebt geleden, geef dan alsjeblieft niet op. Probeer het opnieuw. Leven zonder liefde is onmogelijk.'

Met deze woorden begon Thich Nhat Hanh en zij zorgden ervoor dat ik vanaf het begin vol aandacht luisterde. Ik zat er met een vriend die, net als ik, nogal wat moeite heeft liefde toe te laten, en het leek geen toeval dat we op de eerste rij zaten, recht voor Tai zoals hij door zijn leerlingen genoemd word: we konden er echt niet omheen.

### De vier aspecten van ware liefde

Tai sprak over de vier aspecten van ware liefde, te weten:

- Liefdevolle vriendelijkheid. Dit is de wens vreugde aan anderen te geven.
- Mededogen. Dit is de wens het lijden van anderen te verminderen.
- Vreugde
- Vrijheid, oftewel non-discriminatie

'Deze vier aspecten van liefde zijn gemaakt van begrijpen, hun weefsel is begrip. Begrip is een andere naam voor liefde.

Onze liefde is vaak een gevangenis. Dat is geen echte liefde. Echte liefde maakt vrij.'

### Mantra's der liefde

Tai gaf vier verschillende mantras, woorden met een grote kracht die we zouden kunnen zeggen tegen iemand om wie we geven.

- "Liefste, ik ben er voor je."

Het is heel belangrijk dat je er bent voor de persoon die je liefhebt. Om er voor iemand te kunnen zijn moet je in de eerste plaats in het hier en nu aanwezig zijn.

- "Liefste, ik weet dat je er bent, en dat maakt me heel gelukkig."

Liefde te krijgen betekent herkend te worden door de persoon van wie je houdt.'

Tai vertelde dat hij deze mantra vaak met de maan beoefent!

'Als degeen van wie je houdt lijdt is de volgende mantra belangrijk:

- "Liefste, ik weet dat je lijdt, en daarom ben ik er

voor je."

Als je zelf lijdt, en dat lijden wordt veroorzaakt door je geliefde, ga dan naar hem of haar toe en zeg:

- "Liefste, ik lijd. Help alsjeblieft."

Als je dat oprecht vraagt, dan zal degeen die je gekwetst heeft, zijn of haar hart voor je openen en alles doen om je te helpen. Vaak houdt trots ons tegen die stap te zetten. Maar in echte liefde is geen plaats voor trots.'

### Het verhaal van de man en de schaduw

Ter illustratie vertelde Tai het volgende verhaal.

'Er was eens een man die heel gelukkig was met zijn vrouw. Juist toen zijn vrouw zwanger werd, moest hij naar het front. Vier lange jaren was hij van huis en miste hij haar intens. Toen keerde hij terug en zijn hart stroomde over van blijdschap toen hij zijn vrouw weerzag, en zijn inmiddels vier jaar oude zontje. Ze brachten een paar heel gelukkige dagen door, totdat hij een keer alleen was met zijn zoon. Zijn zoon noemde hem nog steeds 'meneer'. Toen de man probeerde hem zo ver te krijgen dat hij hem 'pappa' noemde, zei het kind: 'Nee hoor meneer, u bent mijn vader niet. Mijn vader is iemand die elke avond kwam, en als mijn moeder ging zitten, dan ging hij ook zitten, en als ze huilde, dan troostte hij haar.' Bij die woorden verkilde het hart van de man en zijn wereld stortte in. Hij ging naar het dorp, bezatte zich, en sloot zich totaal af voor zijn vrouw. Zijn vrouw snapte niet waarom hij ineens zo koel en afstandelijk was, waarom hij niet meer met haar praatte. Na een paar maanden kon ze het niet meer uithouden en wierp zich in de waterput. De man hoorde het slechte nieuws en ging verslagen naar huis om voor zijn zontje te zorgen. 's Avonds stak hij een olielamp aan, en toen zijn schaduw op de muur viel riep het zontje: 'Kijk meneer, dat is mijn vader!' De moeder had, om zichzelf te troosten, en omdat het jongetje niet begreep waarom andere kinderen wel een vader hadden, gezegd dat haar schaduw zijn vader was. Op dat moment besepte de man zijn grote fout, maar het was te laat.

Trots belette de man te vragen: "Wie was het, die elke avond kwam?", en trots belette de vrouw te vragen: "Wat is er, waarom ben je zo afstandelijk?" Ons leven is te kort en te waardevol om het te verspillen met trots.'

### A-stralen

Verder sprak Tai over aandachtig leven.

'We zijn omringd door wonderen, en wonderen zijn in ons. En al deze wonderen zijn genoeg om

ons gelukkig te maken, in dit moment. Een bloem is een wonder, als je haar met je aandacht raakt. We moeten, net als Röntgen-stralen, een 'A-straal' ontwikkelen, een aandachtsstraal, waarmee we de dingen om ons heen aanraken. Dan gaan ze leven en zijn wonderbaarlijk.'

### Meditatie

Als laatste zei Tai een paar woorden over meditatie.

'Je gevoelens met tederheid omhelzen, dat is meditatie. Omhels je pijn, je wanhoop, hoe sterk hij ook is. Vaak willen we weg van onszelf, omdat we de pijn niet willen voelen. Maar waarheen zou je moeten vluchten? Je kunt niet weg van jezelf. Zeg tegen jezelf: "Liefste, ik weet dat je er bent, daarom zal ik voor je zorgen."'" ♦

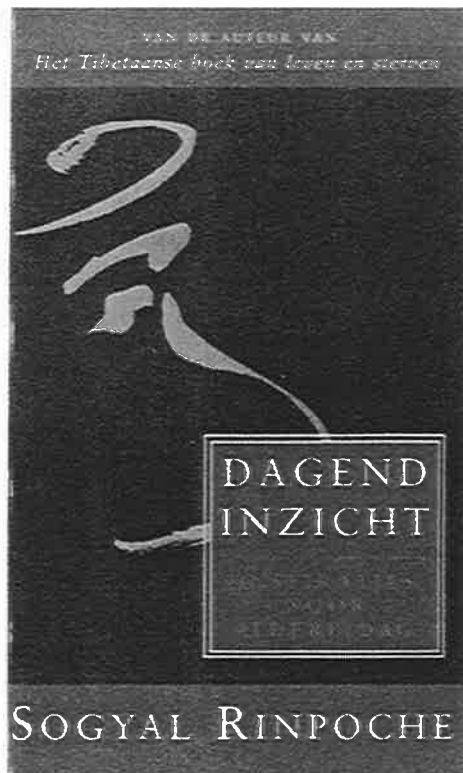
## DAGEND INZICHT

door Sogyal Rinpoche

*Een boekbespreking van Sally Miedema*

Met als inspiratiebron Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven, de spirituele klassieker van Sogyal Rinpoche, geeft dit boek dagelijkse bespiegelingen over meditatie, karma, compassie in actie, het aanvaarden van de dood en nog veel meer.

Je kunt het gebruiken als een uitermate bruikbare bron van inspiratie voor je meditatie, of als een gedachte om de dag mee af te sluiten, voor je gaat slapen. Mijn voorkeur ging naar dat laatste uit: aan een dagelijkse meditatie kom ik (helaas) niet altijd toe, maar ik ga wel elke avond slapen. Op die manier wordt het boek een onderdeel van je dagelijkse routine. En het is een moment geworden waar ik naar uit begin te kijken en graag mijn koffer voor uitpak. Oorspronkelijk had ik het meegenomen toen ik bij mijn familie in Engeland op bezoek ging. Zoals dat gaat zijn zulke bezoeken zowel een bron van vreugde als van ergernis. In 'Dagend Inzicht' vond ik een bron van warmte en sereniteit. Maar niet elk inzicht brengt een snel in slaap vallen met zich mee. Op vier februari bijvoorbeeld worden we eraan herinnerd dat alles, absoluut alles in ons leven telt op het moment van de dood. Dit hield me een hele tijd wakker. Aan de andere kant was het inzicht van de dag ervoor, over vergankelijkheid en onderlinge afhankelijkheid zowel troostend als relativerend. Deze las ik aan het eind van een dag die ik bijna helemaal doorbracht bij de Britse Spoorwegen, in extreem winterse omstandigheden.



Ik ben nu halverwege februari. Het is een beetje als een adventskalender - je wilt het niet bederven door een raampje te vroeg open te maken. Ik moet bekennen dat ik die voor mijn verjaardag opende. Eigenlijk was deze een beetje teleurstellend, niet zo direct persoonlijk van toepassing. Wat weer het advies van Sogyal Rinpoche bevestigt, niet teveel tegelijk te willen.

Verkrijgbaar bij het Rigpa centrum in de Agnietenstraat en in de boekhandel. ISBN 90-6325-490-3 geb.

### Erratum

In de vorige Nieuwsbrief stond per abuis dat het artikel 'De volgende Stap voor de Sangha, Een Diepere Verbinding met de Beoefening' door Tineke Peeters vertaald is. In werkelijkheid is dit stuk door Marlou van Hoorn vertaald. Excuses voor deze vergissing.

# Meesters van de verlichtingsgeest

door Eric Soyeux

In vorige Nieuwsbrieven hebben we naast de hele serie over de iconografie van het Tibetaans boeddhisme, enige levensverhalen van meesters geplaatst. We hebben bijvoorbeeld een gedeeltelijk en beknopt levensverhaal van Sogyal Rinpoche uitgegeven, een uitgebreid levensverhaal van Dilgo Khyentse Rinpoche, het leven van Tertön Sogyal, de vorige incarnatie van Sogyal Rinpoche en leraar van de dertiende Dalai Lama, en het levensverhaal van Jigme Phuntsok Rinpoche, de andere incarnatie van Tertön Sogyal die in Tibet leeft en onderricht geeft.

In deze aflevering van de Nieuwsbrief bespreken we het verhaal van andere meesters, namelijk de meesters van het compassie onderricht en hoe de verschillende stromingen van onderricht over compassie samen zijn gekomen en doorgegeven in de Kadampa traditie in Tibet.

Het compassie onderricht zoals wij dat nu kennen; het Trainen van de Geest, in het Tibetaans Lojong; is de essentie van het onderricht van de historische Boeddha. Het is later verrijkt met de geschriften van grote Indiase vroege meesters. Tot deze geschriften behoren het onderricht over 'uitgestrekte altruïstische activiteit' dat Asanga van Boeddha Maitreya ontving en het onderricht over 'diep inzicht' dat Nagarjuna en Shantideva van Boeddha Manjushri ontvingen.

## Het verhaal van Shantideva

Hoe Asanga dit onderricht van Boeddha Maitreya kreeg, wordt op prachtige wijze in het Tibetaanse boek van leven en sterven beschreven (hoofdstuk 12, blz. 181). Hoe Shantideva door Manjushri geïnspireerd en onderwezen werd, is in de afgelopen Kirchheim retraite, op 30 december 1995 in Duitsland, op humoristische wijze door Patrick Gaffney, een van Sogyal Rinpoche's oudste studenten, overgedragen. Volgend fragment geeft hier de weergave van:

Sogyal Rinpoche:

"De lijn van overdracht van dit onderricht over compassie vormt een hele rijke traditie. Dit onderricht komt van de Boeddha, de grote bodhisattva's zoals Avalokiteshvara en anderen en later ook van de grote meester Shantideva met zijn Bodhicharyavatara: Het Volgen van het Pad van de Bodhisattva. Dit werk werd werkelijk de gids. Het verhaal begint in het Nalanda klooster universiteit. Patrick kun je me helpen? Shantideva was heel lui, niet? Kom en ga hier zitten!"



Shantideva

Patrick: Gaffney:

"Het enige wat Shantideva deed was eten, slapen, weer eten en wandelingen maken om het voedsel dat hij gegeten had te verteren. Hij verbleef in het Nalandaklooster en daar hadden ze een traditie dat iedere dag een monnik iets moest reciteren wat hij uit zijn hoofd geleerd had, een Soetra of andere tekst. Het enige wat Shantideva echter deed was in bed liggen en helemaal niets uit zijn hoofd leren. De abt begon er aardig genoeg van te krijgen en waarschuwde hem: "Je zult aan de beurt komen weet je, en dan zul je het echt moeten doen!". Shantideva klaagde en zei: "Maar ik kan er echt niets aan doen, ik ben hier te dom voor, ik kan niets uit het hoofd leren."

De abt bleef bij zijn beslissing en op zeker moment wist iedereen dat de beurt van Shantideva ging komen. De monniken zaten zich hier nogal over te verknukelen en waren benieuwd hoe Shantideva door de mand zou vallen. De dag brak aan dat de abt Shantideva liet halen en hem vroeg: "Luister, morgen ben je aan de beurt. Wat ga je hieraan doen?" Shantideva antwoordde: "Wat zou ik kunnen doen? Het is toch hopeloos!" "Probeer dit dan maar eens," zei de abt en hij gaf hem de beoefening en mantra van Manjushri, de Boeddha van wijsheid.

Geheel tegen zijn gewoonte in bleef Shantideva de hele nacht op en deed de beoefening. Hij visualiseerde Boeddha Manjushri, deed gebeden en reciteerde de mantra zoveel hij kon. Plotseling raakte zijn hele kamer verlicht met helder geel licht en verscheen Manjushri en vroeg hem: "Nu, vertel me



Boeddha Manjushri

wat je wilt!"

"Ik weet het niet," zei Shantideva, "ik moet die lezing houden morgen en ik zit gebeden te doen".

"Naar wie ben je dan aan het bidden?" vroeg Manjushri.

"Nou, op het moment ben ik de Manjushri beoefening aan het doen".

"Wel, dat ben ik!".

"Oh," zei Shantideva, "schenk me in dat geval uw zegen voor morgen!"

De volgende dag brak aan en iedereen verzamelde zich in het klooster. Het bericht had zich als een lopend vuurtje verspreid en zelfs de koning was gekomen om van het vertoon van Shantideva getuige te zijn. Iedereen verheugde zich er op om dit eens mee te maken. Ze maakten er zelfs een beetje een show omheen door Shantideva heel ceremonieel met wierook en bloemblaadjes naar de troon te begeleiden waar hij zijn lezing moest geven. Ze sloten de deur van de zaal achter hem en nodigden hem uit om plaats te nemen.

Shantideva ging zitten en de anderen merkten voor het eerst dat er iets niet klopte toen hij een beetje boven zijn kussen begon te leviteren en zich tot de abt en de koning wendde en vroeg: "Willen jullie een traditionele Soetra of een eigen compositie?" Iedereen was op dat moment tamelijk perplex. De koning kreeg het voor elkaar om de situatie te redden en zei: "Omdat je altijd al eigenzin-

nig bent geweest in je levenswijze als monnik, zouden we graag een eigen compositie van je horen".

Toen begon Shantideva dit ongelofelijke werk over compassie en bodhicitta te onderrichten, de Bodhicharyavatara. Bij het negende hoofdstuk over de perfectie van wijsheid aangekomen, bij de zin "de natuur van de werkelijkheid is noch dit, noch niet dit" steeg Shantideva op en verdween uit het zicht. Ze konden alleen nog zijn stem horen en tot het einde van zijn onderricht van de Bodhicharyavatara bleef dat zo.

Na dit voorval werd zijn naam veranderd. Daarvoor heette hij namelijk niet Shantideva maar Busuku, wat de naam is voor iemand die alleen maar eet, slaapt en wandelingen maakt. Shantideva bleef na zijn lezing niet in het klooster. Hij had hen zijn onderricht gegeven en ging op weg naar nieuwe avonturen".

Sogyal Rinpoche:

"De Bodhicharyavatara is een buitengewoon meesterwerk dat 'de gids' geworden is voor het pad van de bodhisattva in het Mahayana. In de opleiding van monniken is het het eerste werk dat bestudeerd wordt. Shantideva begint zijn werk met de woorden: "Dit is niet bedoeld voor iemand die hoger is dan ik, het is voor mensen die gelijk zijn aan mij, in feite is het slechts ter verduidelijking voor mijzelf".

De Dalai Lama gebruikt altijd de Bodhicharyavatara als basis als hij onderricht geeft over compassie."

### Het compassie onderricht in Tibet

De overdracht van het boeddhisme van India naar Tibet heeft in twee 'golven' plaatsgevonden. De eerste golf is door Padmasambhava teweeggebracht in de achtste eeuw. Toen is zowel het Mahayana onderricht van mededogen als het Vajrayana onderricht in Tibet gevestigd. De tweede golf is teweeggebracht door Marpa voor de Kagyudpa school, Atisha Dipamkara voor de Kadampa school - dat later met Je Tsongkhapa de Gelugpa school werd - en Sachen Kunga Nyingpo voor de Sakyapa school. Deze meesters brachten een vernieuwing van het boeddhisme in Tibet teweeg. In Tibet was er een schisma ontstaan tussen het Mahayana onderricht en het Tantrayana onderricht en waren authentieke meesters schaars geworden. De meesters van de Nieuwe Scholen, van de tweede golf, hebben deze kloof overbrugd en onderricht gegeven waarin Mahayana en Vajrayana een geheel vormen. Niet veel later stierf het boeddhisme in India door het toedoen van moslim overheersing volledig uit, waardoor Tibet

overbleef als land waar het onderricht in zijn meest volledige vorm beschikbaar was.

### Atisha en de Kadampa traditie

In deze paragraaf zal ik iets meer vertellen over hoe het Lojong onderricht in zijn huidige vorm, zoals wij dat kennen, is ontstaan, en hoe het van meester op meester is overgedragen.

Atisha was een koningszoon uit India die op vroege leeftijd toetrad tot het kloosterleven in de beroemde Nalanda universiteit. Tijdens zijn leven had Atisha honderden leraren maar degene waar hij in zijn onderricht het grootste respect aan betoonde was Dharmakirti die hij op het eiland Sumatra bezocht had. Dharmakirti, in het Tibetaans Serlingpa: Degene van het Gouden Eiland, bracht het onderricht van Maitreya en Nagarjuna in zijn onderricht samen. Dharmakirti was degene die datgene wat men bodhicitta noemt in Atisha bevestigde, de reden waarom Atisha hem zo hoog achtte.

Atisha werd verscheidene malen door de koning van Tibet, Yeshe Ö uitgenodigd om naar Tibet te komen. De eerste keer weigerde Atisha wegens zijn verantwoordelijkheden in India. De tweede keer besloot de koning zelf met de delegatie naar India mee te gaan om Atisha uit te nodigen. Hij werd echter op zijn reis door een vijandig gezinde koning gevangen genomen die een hoog losgeld in goud vroeg. Dit losgeld werd door de koningszoon, Chang Chub Ö, bijeengebracht. Yeshe Ö weigerde om bevrijd te worden met zo'n hoog losgeld en vroeg aan Chang Chub Ö om het goud te gebruiken om Atisha uit te nodigen. In plaats het te besteden aan een oude koning als hij. Met pijn in zijn hart vertrok Changchub Ö naar India en kort daarop werd de oude koning geëxecuteerd. Toen Atisha hoorde van deze opofferingsgezindheid en dit doorzettingsvermogen accepteerde hij de uitnodiging en gaf zijn verantwoordelijkheden als hoofd van het Vikramasila klooster op. Bovendien had Groene Tara, de boeddhavorm waar Atisha een speciale band mee had, hem reeds enige keren aangespoord om naar Tibet te gaan om onderricht te geven en de bestemming van zijn leven te volbrengen.

Atisha wist dat de reis heel zwaar zou zijn en dat het meerdere jaren van zijn leven zou kosten om naar Tibet te reizen. Aan de andere kant had hij ook hele positieve verhalen gehoord over de devotie en toewijding van de Tibetanen. Het verhaal gaat dat dit deed hem toen deed vrezen dat hij niet genoeg gelegenheid zou hebben om geduld te blijven beoefenen en hij besloot zijn Bengaalse kok die berucht was vanwege zijn slechte humeur, ook mee te nemen. Achteraf bleek deze beslissing iet-



Atisha Dipankara

wat voorbarig te zijn geweest want de Tibetanen gaven zelf ook genoeg gelegenheid tot het beoefenen van geduld.

### De Kadampa traditie



De belangrijkste discipel van Atisha was Dromtönpa, ook wel Geshe Drom genoemd. Hij stichtte de Kadampa traditie die vermaard werd door de bescheidenheid, de opofferende liefde, de compassie en de compromisloze verzaking van aardse roem en spiritueel aanzien die zijn beoefenaars kenmerkte.

Van Dromtönpa is het volgende verhaal bekend: Eens was een oude man rondjes aan het maken rond het Radreng klooster in Tibet. Hij kwam Geshe Drom tegen en deze vroeg hem: "Oude man, ik ben verheugd te zien dat je circumambulaties maakt, maar zou je niet liever Dharma beoefenen?"

Hier moest de oude man erg over nadenken en hij kwam tot de conclusie dat het misschien beter was om Soetra's te reciteren. Toen hij Soetra's aan het lezen was op het plein van de tempel, vroeg Geshe Drom hem: "Ik ben blij te zien dat je Soetra's reciteert maar zou je niet eens Dharma gaan beoefenen?"

Toen besloot de oude man maar te gaan mediteren. Hij ging met gekruiste benen op een kussen zitten en hield zijn ogen half gesloten. Wederom vroeg Geshe Drom: "Wat goed dat je daar zit te mediteren, maar waarom beoefen je geen



Dharma?"

Totaal in de war vroeg de oude man: "Geshe-la, vertel mij alstublieft wat ik wel moet doen als ik Dharma wil beoefenen."

De leraar Drontönpa antwoordde: "Geef iedere gehechtheid aan dit leven op. Verzaak het nu, want als je niet iedere gehechtheid aan dit leven opgeeft, zal wat je doet nooit Dharma kunnen zijn. Want je zal niet voorbij zijn aan de acht wereldse belangen. De acht wereldse belangen zijn:

*Hoop op geluk en angst voor ongeluk,  
Hoop op roem en angst voor onbeduidendheid,  
Hoop op waardering en angst voor afkeuring,  
Hoop op winst en angst voor verlies.*

Als je niet meer afgeleid wordt door deze belangen zal alles wat je doet, je voort doen gaan op het pad van bevrijding."



Dromtönpa had drie belangrijke discipelen, de zogenaamde drie Kadampa broeders: Potowa, Chen-ngawa en Phuchungwa. Potowa had duizenden discipelen maar de twee belangrijkste

waren Langri Tangpa Dorje en Sharawa Yönten Drak.

Geshe Langri Tangpa Dorje was de leraar waar Geshe Chekhawa vergeefs naar zocht toen hij toevallig de woorden: "Geef alle voordeel en winst aan anderen, neem alle verlies en nederlaag op jezelf" in een opengeslagen boek zag staan (zie blz. 184 van Het Tibetaanse boek van leven en sterven). Geshe Sharawa was degene waar Geshe Chekhawa naar verwezen werd toen hij ontdekte dat de meester die hij zocht gestorven was. Toen Geshe Chekhawa bij deze meester aankwam volgde hij zijn onderricht maar er werd niet verwezen naar de woorden die Geshe Chekhawa gelezen had. Daarom ging hij afloop naar de meester toe en vroeg of de meester het onderricht waar

deze woorden vandaan kwamen kende en hoe belangrijk dit onderricht was. Geshe Sharawa antwoordde: "Ik ken dit onderricht en of je het leuk vindt of niet, als je werkelijk boeddhaschap wilt bereiken zul je deze instructies in praktijk moeten brengen". Toen vroeg Geshe Chekhawa: "Maar als dit onderricht zo belangrijk is waarom onderricht u het dan niet? De meester antwoordde: "Wat voor zin heeft het om iets te onderrichten als de toehoorders het toch niet willen toepassen?"

Geshe Chekhawa volgde deze meester jarenlang en doorstond vele beproevingen. Later gaf hij dit onderricht alleen door aan mensen waar hij groot vertrouwen in had. Hij bemerkte echter op een gegeven ogenblik hoe krachtig en weldadig dit onderricht was omdat het zelfs zijn broer die een doorgewinterde scepticus was, beïnvloed had. Dus besloot hij het aan een groter publiek te geven en schreef hij het volledige onderricht, dat tot dan toe alleen als een orale traditie bestond, op als de zeven punten voor het trainen van de geest, Lojong genaamd. Tegenwoordig vormt dit onderricht de basis van de training in alle verschillende stromingen van het Tibetaans boeddhisme. \*

Bronnen:

Oprechte Moed, Dilgo Khyentse Rinpoche, Karnak Amsterdam, 1995.

Awakening the Mind, lightening the Heart, HH the Dalai Lama, Harper San Francisco, 1995, the library of Tibet.

The Door of Liberation, Geshe Wangyal, Lotsawa NY, 1978.

## The clarity of Avalon

*Een persoonlijk verslag van de Paasretraite '96 met de 'familie' Rinpoche oftewel: drie lama's voor de prijs van één.*

Ik zal Padmasambhava hierlaten' zei Rinpoche toen hij het beeldje in de blauwe doek pakte. De zaal was muisstil. Nog nooit had ik het gevoel dat Rinpoche zo dicht bij mensen kon zijn, terwijl hij op het punt stond weg te gaan.

De vierde dag van de paasretraite in Engeland, zou de dag zijn dat Rinpoche vertrok naar Nepal voor de crematie van Tulku Urgyen. Dat moest. Van binnen glimlachend herinnerde ik me hoe ik daags voordat ik naar deze retraite kwam hevige discussies met mijn collega's had over het feit dat ik het niet kon maken in deze drukke tijd weg te gaan. Het geld van annuleren zou zo terugverdiend zijn en zonder mij zou het werk niet goed gedaan worden. Ik vond het erg om ze achter te laten en beloofde te bellen, maar mijn commitment was om te gaan. Dat moest. Ik zag mijn verhaal gespiegeld in dat van Rinpoche.

In het lieflijk landschap van Sommerset dat in Marion Zimmer Bradley's boek 'The Mists of Avalon' rond het jaar 1100 alleen maar bestond uit moerassen en in mystieke nevelen gehulde eilanden, landde Khenpo Petse Rinpoche, vers uit het Land van de Sneeuw.

Khenpo Petse's lessen waren een hele gewaarwording. Alles wat we in hapklare Westerse brokken van Rinpoche krijgen voorgeschoteld, zat nu ineens in een strakkere verpakking. Een van zijn onderwerpen was het offeren van de dingen die je doet en aanschaft aan de Drie Juwelen (Boedha, Dharma, Sangha) Hij benadrukte het belang van het hebben van een leraar. Zoals je een vergrootglas nodig hebt om vuur te maken van het zonlicht, heb je een leraar nodig voor het begrijpen van de teachings.

Rinpoche had ons al voorbereid dat alles wat formeler zou zijn. Zo mocht niemand bijvoorbeeld meer boven in de zaal gaan zitten, want dan stak je boven de thanka's uit en dat is respectloos. In deze nieuwe 'setting' zorgde de vertaler voor de humor door af en toe met een brede grijns de zaal in te kijken. Wat mij opviel is dat hij als geen ander de hele lange zinnen van Khenpo Petse kon onthouden en ze daarna zonder haperen kon weergeven. De lessen van Khenpo Petse, zijn hele aanwezigheid en samenspel met de vertaler hebben een enorme verdieping van mijn liefde voor het boeddhisme teweeg gebracht.

Na 5 dagen van 7:15 tot 21:30, begon de moeheid in alle vormen toe te slaan. Ik kon niet meer, maar ik wou ook niks missen. Hoe kan je zoiets nou tegelijk voelen? Mijn lichaam wist niet meer hoe het moest zitten. Hoog kussentje, laag kussentje, twee kussentjes, geen kussentje. Het tukje na de lunch, in het gras met het waterige voorjaarszonnetje aan de hemel, zette ook geen zoden aan de dijk. Ik zou het volhouden, want ergens diep van binnen voelde ik me zo verschrikkelijk goed.

Elke ochtend belde Rinpoche vanuit Nepal op. Het was gewoon alsof ie in de zaal zat. Z'n eerste verhaal ging over zijn vlucht naar Delhi. Het was erg slecht weer geweest en iedere keer als de turbulentie hevig werd, had Rinpoche Padmasambhava gevisualiseerd in de vorm van het vliegtuig. Deze telefonische les ging dus over vertrouwen. Een ander telefoontje ging over integratie. Hier in de retraite gaat mediteren en oefenen wel, maar wat als we straks thuis zijn, de bus moeten halen, overwerken en nog moeten afwassen ook? Rinpoche wijst ons steeds vaker op het feit dat beoefening de sleutel is naar het oplossen van alle problemen.

Deze retraite vond plaats in een echte Engelse kostschool. We werden in groepen gedeeld en moesten elke namiddag naar de klas om te praten over de onderwerpen die de dag daarvoor behandeld waren.

Dat haat ik, dus verheugde ik mij al op langere middagdutjes. Nou één keer dan. Maar de intentie, openheid en warmte van deze groep was dermate overweldigend, dat ik er vervolgens elke dag naar uitkeek. Een aantal klasgenoten spraken over vormen van lijden waar ik nog nooit over had nagedacht. Ze spraken open, waren kwetsbaar en sterk tegelijk. Het was een eer getuige te mogen zijn van zoveel diepe ervaringen. Doordat de meesten logeerden in hetzelfde huis als ik, stonden we 's avonds laat in de keuken met een kop echte Engelse Tea, nog uren door te praten. Zelfs mijn weerstand blijkt vergankelijk.

De laatste dagen heb ik met open mond zitten kijken naar de liefdevolle, prachtige Dzogchen Rinpoche, die het onderwerp meditatie nog eens extra onder de loep nam. Elke dag begon hij de les met een uitgebreide uiteenzetting dat hij zichzelf eigenlijk nog niet goed genoeg vond om les te

geven. De zaal hing aan zijn lippen en net als Sogyal Rinpoche heeft Dzogchen Rinpoche de gave zo totaal zichzelf te zijn waardoor de zaal bol stond van liefde en respect. Daarin onstond een perfecte uitwisseling van genegenheid tussen leerlingen en meester, die een grote hoeveelheid wijsheid genereerde in de meest simpele woorden en gebaren.

Op de ochtend van vertrek zegende Khenpo Petse iedereen met het achtergebleven beeldje van Padmasambava, waarna we met het dak van de auto open, het door mijn veranderde perceptie nog mooier geworden lente landschap inreden. Terug naar huis met het mooiste cadeau; dit kostbare menselijk leven.

Dank je wel Rigpa.

Anneke Hakman

## The problem is we forget...

### Verlag van Rinpoches bezoek

door Divya Boon

Toen Rinpoche donderdag de zesde juni in Amsterdam arriveerde was het kwik gestegen tot bijna 30 graden en in de Keizersgrachtkerk leek het nog warmer, wat toch niemand ervan weerhield een plaatsje te vinden.

Maureen Cooper, assistent van Rinpoche, peilde vooraf de wensen van het publiek - Meditation? Nature of mind? Death and dying?- waaruit Rinpoche opmerkte dat in tegenstelling tot de andere onderwerpen slechts 15 % geïnteresseerd was in onderricht over de dood. Dit was voor hem een inspiratie om de avond grotendeels aan dit onderwerp te besteden met als thema het gedicht van Milarepa:

*"In afgrijzen voor de dood trok ik mij terug in de bergen.  
Telkens weer mediteerde ik weer op de onzekerheid van het uur van de dood.  
Nu het bolwerk van de onsterfelijke, oneindige natuur van de geest is ingenomen  
Is alle vrees voor de dood voorbij en over."*

Hij noemde de reflectie over dood en vergankelijkheid als een van de belangrijkste voorwaarden om de oneindige natuur van alles werkelijk te leren begrijpen.

De avond bleek tevens een voorbereiding op de volgende te zijn. Vrijdag verdiepte Rinpoche waar



hij donderdag over was begonnen en zodoende kwam hij via de natuur van de geest bij meditatie. Op de manier van hem die zo bekend en geliefd is bij iedereen die al eens onderricht van hem ontving, schetste hij temidden van veel grapjes en levendige anecdotes een zeer duidelijk en toegankelijk beeld van de 'waarheid', waarbij hij onder tussen alle plotseling door het publiek gestelde vragen beantwoordde en verwerkte in zijn verhaal. De kroon op de avond was voor velen het samen met hem mediteren en ondanks de warmte, de drukte en de grote verscheidenheid aan mensen kon je een speld horen vallen in de stilte.

Wonder boven wonder werd voor het verrassingsbezoek van dinsdag een schitterende ruimte gevonden waar zich toch weer 350 mensen verzamelden. Het was op z'n zachtst uitgedrukt een hele bijzondere avond. Woorden schieten tekort om de sfeer en de kracht van het onderricht te beschrijven. Rinpoche's liefde en respect voor de Boeddha werd bijna tastbaar ('If you really know who Buddha is... my God!'). Hij besteedde dan ook veel aandacht aan Goeroe Yoga, wat hij beschreef als een meest krachtige techniek om onder andere snel uit depressieve perioden te komen en er niet 'gezellig' in te blijven ronddraaien.

Als ik met een kleine groep in de inmiddels lege zaal achter ben gebleven, sta ik weer even oog in oog met vergankelijkheid: Rinpoche is alweer op weg naar zijn volgende bezoek en het leven gaat verder, oneindig verrijkt door de levende Dharma.



## RIGPA CURSUSSEN EN AVONDEN

### Studie en Beoefening

#### Het Rigpa curriculum

De Stichting Rigpa verzorgt een cursusprogramma, waarin een graduele training in de studie en beoefening van het boeddhisme wordt aangeboden. Hierin staat het Tibetaans-boeddhisme en met name het onderricht van Sogyal Rinpoche centraal. Dit onderricht heeft zijn basis in een ononderbroken traditie van overdracht van meester op leerling, die terugvoert naar de Boeddha. Het cursusprogramma bestaat uit een introductie cursus gevolgd door een meerjarig studie- en beoefeningsprogramma, waarin alle facetten van het spirituele pad aan bod komen.

#### Introductiecursus

De introductiecursus is gebaseerd op Het Tibetaanse boek van leven en sterven van Sogyal Rinpoche. Hierin zullen diverse thema's van het boek kort behandeld worden. De cursus bestaat uit een kennismaking met de basisprincipes van meditatie, het beoefenen van compassie, reflectie op leven, dood, karma en de betekenis van "boed-dhanatuur": de potentie die ieder levend wezen heeft om volledig zijn verlichte essentie te laten ontwaken. Ook zal aandacht besteed worden aan het volgen van een spiritueel pad in de moderne maatschappij, devotie en de unieke relatie tussen leraar en student.

#### De stromen

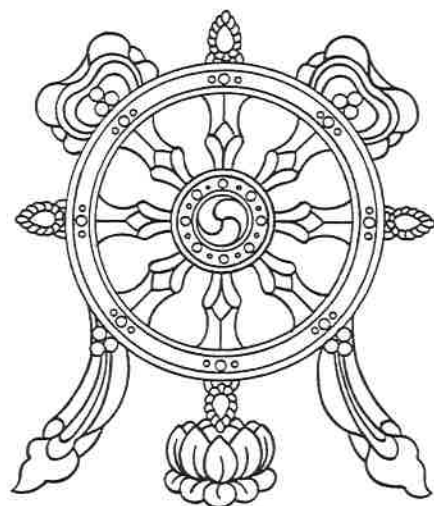
Nadat men de introductiecursus heeft gevolgd, of een retraite met Sogyal Rinpoche heeft gedaan, is het mogelijk om deel te nemen aan het internationale Rigpa-curriculum. Dit meerjarig studie- en beoefeningsprogramma is gebaseerd op het authentieke onderricht van Sogyal Rinpoche. Het hart van het curriculum wordt gevormd door audio- en videofragmenten van het meest sprankelende onderricht dat Rinpoche de afgelopen jaren op retraites en lezingen over de hele wereld gegeven heeft. Bij de cursus is een handboek beschikbaar met transcripten en studieteksten.

Het eerste jaar van het curriculum ("Stroom 1") is verdeeld in drie blokken en daarin worden onder meer de eerder genoemde thema's van Het Tibetaanse boek van leven en sterven nader uitgewerkt. Stroom 2 is verdeeld in zes blokken en duurt twee jaar. Hierin wordt dieper ingegaan op het trainen van de geest in liefde en compassie

middels het zogeheten Lojong-onderricht en wordt er ook een begin gemaakt met de voorbereidende oefeningen van het Vajrayana-boeddhisme. In Stroom 3 en Stroom 4 zal dieper op het Vajrayana- en Dzogchenonderricht worden ingegaan.

Alle Rigpa cursussen staan onder begeleiding van door Sogyal Rinpoche en Rigpa getrainde instructeurs. Er is naast uitleg over het onderricht en de beoefening gelegenheid tot het stellen van vragen, uitwisseling van ervaringen en studie. Ook zullen er geleide meditaties en visualisaties gedaan worden. De nadruk in de cursussen ligt meer op het zelf ervaren dan op theorie. Studie en beoefening zijn geen doel op zich, maar staan in het teken van de integratie van het onderricht in ons dagelijks leven.

Het volgen van het Rigpa studie- en beoefening-curriculum is een stapsgewijze inleiding tot het volgen van een compleet spiritueel pad; geworteld in een authentieke spirituele traditie, relevant voor iedere tijd en cultuur.



## Introductie cursus: Het Tibetaanse boek van leven en sterven

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 eindelijk deloos, 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.”*

Uit: “Het Tibetaanse boek van leven en sterven”, Sogyal Rinpoche.

*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 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 instructies en 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 dinsdagavonden in Amsterdam en start weer in het najaar. Deze cursus wordt ook gegeven in de vorm van vier zondagen in Utrecht. In Groningen begint ook na de zomer weer een Introductiecursus.

De cursussen worden gegeven door oudere studenten van Sogyal Rinpoche.

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

## Praktische informatie over de boekcursussen

### AMSTERDAM

**Data:** Dinsdag 22/10, 29/10, 12/11, 19/11, 26/11, 3/12, 10/12, 17/12

**Tijd:** 19.30 - 21.30

**Plaats:** Rigpa Centrum  
Sint Agnietenstraat 22

**Kosten:** fl 120,- minima fl 100,-

### UTRECHT

**Data:** Zondag 29/9, 13/10, 27/10, 17/11

**Tijd:** 10.30 - 16.30

**Plaats:** Utrecht: KIRTAN  
Hoefsmederijstraat  
t/o nr. 35 Utrecht

**Kosten:** 4 zondagen fl 120,- minima fl 100,-

### GRONINGEN

**Data:** 6 Woensdagen 13/11, 20/11, 27/11, 4/12, 11/12, 18/12

**Tijd:** 19.30 - 21.00

**Kosten:** fl 90,- minima fl 70,-

Voor meer informatie: bel Stichting Rigpa 020 - 6238022

#### 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 Amsterdam, Boekcursus Utrecht".  
Groningen : opgave telefonisch: Jaap Verhoeven 050-3139028.

Zodra je overboeking ontvangen is, ben je ingeschreven.

Voor de cursus geldt dat je je alleen voor het hele blok kunt verbinden.

## Rigpatraining Stroom 1

De training bestaat uit drie blokken van 10 avonden. Een nieuwe Stroom 1, blok 1 start in oktober op de donderdagavond in het Rigpacentrum in Amsterdam. Op de dinsdagavond vindt in Amsterdam blok 3 van de Stroom 1 die in januari is begonnen plaats. In Groningen begint op 11 september blok 3 van Stroom 1. Zie voor de inhoud en voorwaarden tot deelname voorgaand artikel. Bij ieder blok van de Stroomen hoort als studiemateriaal een map met alle teksten vande audio- en video fragmenten. Deze is uitsluitend voor deelnemers beschikbaar.

### Data:

Stroom 1, blok 1: op donderdagavond in Amsterdam: 3/10, 10/10, 17/10, 23/10, 30/10, 7/11, 14/11, 21/11, 28/11, 12/12

Stroom 1, blok 3: op dinsdag in Amsterdam, alleen voor degenen die reeds blok 2 gedaan hebben: 3/9, 10/9, 17/9, 24/9, 1/10. 8/10 + een zaterdag of zondag in september bv. 14/9

Stroom 1, blok 3 in Groningen op de woensdagavond: 11/9, 18/9, 25/9, 2/10, 9/10, 23/10, 30/10, 6/11

**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 blok 1 fl. 165,-; minima fl. 135,-  
Stroom 1, blok 3 fl. 135,-; minima fl. 115,-  
Hele Stroom in een keer, fl. 400,-; minima fl. 325,-  
Groningen, blok 3 fl. 135,-; minima fl. 115,-  
Deze prijzen zijn inclusief handboek.

## Stroom 2

In oktober 1996 begint er een nieuwe Stroom 2 met 10 woensdagen.

In oktober start ook blok 4 van de Stroom 2 die in oktober '95 begonnen is. Deze bestaat uit vijf zondagen. Stroom 2, blok 4 is alleen toegankelijk voor degenen die reeds blok 3 gedaan hebben.

Dzogchen Training studenten kunnen wel inschrijven!

### Data:

Stroom 2, blok 4: op zondagen: 20/10, 3/11, 17/11, 1/12, 15/12

Stroom 2, blok 1 op woensdagen: 23/10, 30/10, 6/11, 13/11, 27/11, 4/12, 11/12, 18/12, 8/1, 15/1

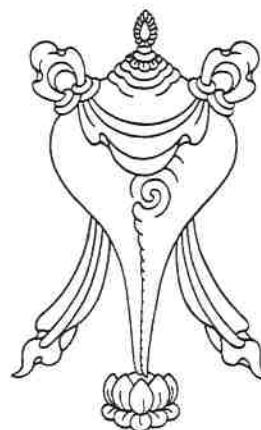
**Tijd:** Zondagen:  
10.30 uur - 13.00 u.  
(vanaf 10.00 uur inloop)  
14.30 uur - 16.30 uur  
Woensdag: 19.30 uur - 21.30 uur

### Prijs:

Stroom 2  
Per blok fl. 165,-  
Dzogchen Training fl. 90,-  
Deze prijzen zijn inclusief materiaal.

### Opgave:

Maak betreffend bedrag over naar Rigpa, Amsterdam, giro nr.: 3533736 onder vermelding van "Stroom 1, blok 1, of Stroom 1, blok 3, of Stroom 2, blok 4, □". Zodra je bedrag overgeschreven is, ben je ingeschreven. Voor Stroom 1 in Groningen kun je je opgeven bij Jaap Verhoeven: 050-3139028.



## Tonglenavond en Phowa-avond

### Meditatie en tonglen avond

Deze beoefeningsavond 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 ook bedoeld voor mensen die regelmatig de oefeningen willen doen. Accumulatie van zit- en tonglen-uren zijn bijvoorbeeld onderdeel van Stroom1. Hoewel de avonden een cyclus met een geleidelijke opbouw vormen kunnen zij ook los van elkaar bezocht worden.

### Phowa-avond

Een keer per maand op de maandagavond rond volle maan wordt in plaats van tonglen een Phowa-beoefening gedaan. Deze bestaat uit twee delen: tijdens het eerste uur wordt zitmeditatie beoefend.

In het tweede uur wordt inplaats van tonglen, een geleide Phowa-Goeroeyoga beoefend gevolgd door een Narak Kong Shak beoefening (een zuiveringsoefening) en het lezen van Bardo gebeden voor overledenen. Voor dit tweede gedeelte is het mogelijk om een offerande (iets te eten of te drinken) mee te nemen. De avond is bedoeld voor leden van de sangha die iemand verloren hebben en voor hem of haar beoefening willen doen en leden van de sangha die zichzelf willen bekwamen in de beoefening van Phowa, voor het moment van het eigen sterven en om de Phowa voor anderen te kunnen doen. Leden van de sangha zijn in principe mensen die cursussen bij Rigpa volgen, een retraite met Sogyal Rinpoche hebben gedaan of die deel uitmaken van de Spirituele Zorg groep.

Het is ook mogelijk om namen door te geven van overledenen voor wie je graag beoefening wilt laten doen. Zie volgend artikel.

#### Data Tonglen-avonden:

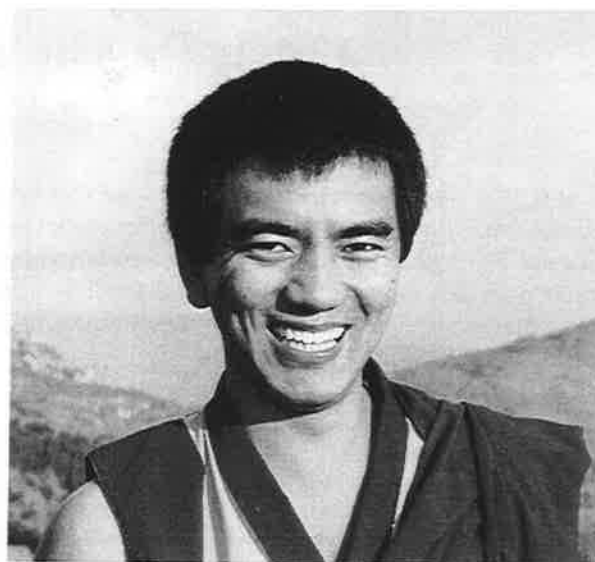
9/9, 16/9, 23/9, 14/10, 4/11, 11/11, 18/11, 2/12, 9/12, 16/12

Data Phowa-avonden: 28/10, 25/11,

Tijd: 19.30 - 21.30 uur

Kosten: f 10,-

f 7,50 voor minima en degenen die aan de Stroom meedoen.



Dzogchen Rinpoche

## Gebeden voor gestorvenen

In de Nieuwsbrief van december '95 stond een stuk over het Rigpa Sponsorprogramma dat speciale mogelijkheden biedt om Rigpa als Internationale organisatie te sponsoren. Via het sponsoren van gebeden voor zieken, stervenden en gestorvenen door middel van een donatie van fl. 3000,- is het mogelijk om aan dit programma mee te doen.

Wat misschien niet voor iedereen duidelijk is, is dat het ook buiten dit sponsorprogramma mogelijk is om gebeden voor stervenden of gestorvenen te vragen. Traditioneel wordt hier altijd een bijdrage voor gevraagd. Hierbij bepaal je zelf hoe groot je bijdrage is.

De bedoeling van zo'n donatie is een goede oorzaak te leggen voor de gestorvene door geld te geven voor een goed doel, en het legt ook een karmische verbinding met de lama die het geld ontvangt en de gebeden doet. Het gaat dus niet zozeer om de hoogte van het bedrag, maar om de oorzaak en de verbinding die men legt.

In de regel gaan donaties die worden gegeven samen met de namen naar Dzogchen Rinpoche die in het Dzogchen klooster in Zuid India verblijft. Op de Phowa-avonden in de Agnietenstraat wordt ook beoefening gedaan voor de betreffende personen en de namen worden ook doorgegeven aan de één jaar retraite gangers in Dzogchen Beara in Ierland.

Mensen die namen willen doorgeven kunnen dit opgeven aan het secretariaat ten name van Eric Soyeux. Het is hierbij van belang om de volledige naam, datum en oorzaak van overlijden door te geven. Mensen die belangstelling hebben voor het groter opgezette sponsorprogramma kunnen een engelstalige folder hiervan aanvragen, ook bij het secretariaat in de Agnietenstraat.

## Open Dag in het Rigpa Centrum

Zaterdag 28 september 1996, toegang gratis

**De open dag** wordt georganiseerd voor mensen die kennis willen maken met Rigpa en het werk van Sogyal Rinpoche. Er zal informatie worden versprekt 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.

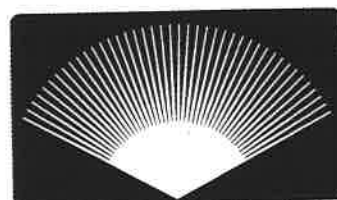


## Shechen Rabjam Rinpoche komt naar Amsterdam

Shechen Rabjam Rinpoche is een van de hartszonen (spirituele erfgenamen) van Z.H. Dilgo Khyentse Rinpoche en abt van het Shechen klooster in Kathmandu. Het weekeinde van 21 en 22 september brengt hij een bezoek aan Nederland waar hij beide avonden lezingen zal geven in het Shambala centrum, 1e Jacob van Campenstraat 4 in Amsterdam. Het onderwerp van de lezingen is: "Renunciation, compassion and pure vision", en ze beginnen om 20.00 uur.

## Den Bosch Studiegroep

In Den Bosch is een studiegroep die eens in de twee weken op de dinsdagavond samenkomt om Het Tibetaanse boek van leven en sterven te bestuderen. Op het moment wordt hoofdstuk 5 besproken. In september gaat de groep weer verder, wie belangstelling heeft kan voor informatie of om zich op te geven, bellen naar Ita de Kok, tel: 073-6413166



## Sterven, Dood en Leven

### Internationaal interdisciplinair congres in München

Onder auspiciën van Zijne Heiligheid de Dalai Lama en Dame Cicely Saunders wordt van 21 - 24 november een internationaal, interdisciplinair congres georganiseerd om te onderzoeken hoe stervenden spiritueel begeleiding zouden kunnen krijgen.

Er zullen voordrachten zijn van vele bekende figuren op dit terrein. Een greep hieruit: **Sogyal Rinpoche, Christine Longaker, Kenneth Ring, Claude An Shin Thomas, Dr Daniela Tausch-Flammer, Abt Emmanuel Jungclaussen OSB** en vele anderen.

Wie belangstelling hiervoor heeft kan contact opnemen met het Rigpa Congresbureau, Paul Gerhardt-Allee 34, 81245, München, tel: 089-89 62 05 16, fax: 089-89 62 05 58



## Zijne Heiligheid de Dalai Lama bezoekt Engeland

Van 16-20 juli zal Zijne Heiligheid de Dalai Lama Engeland bezoeken, en lezingen geven in Manchester en in Londen.

Woensdag en donderdag 17 en 18 juli zal hij in Londen spreken over de Vier Edele Waarheden.

Vrijdag 19 juli zal hij in Manchester spreken over **Compassion, the Basis for Human Happiness** tijd: 18.00-19.30.

Zaterdag 20 juli in Londen over **The Need to Balance Spiritual and Material Values** van 10.30 - 12.00 uur. Vervolgens zal er een manifestatie zijn met muziek, sprekers, allerlei stalletjes en speelgelegenheid voor kinderen. Zijne Heiligheid zal tevens deelnemen aan een inter-faith gebeuren. Inlichtingen kunt u krijgen bij The Buddhist Society, 58 Eccleston Square, London, SW1V 1PH. tel: 0171-834 5858.

### Tapes bezoek Sogyal Rinpoche

Een bericht voor mensen die tapes hebben besteld van het bezoek van Rinpoche of dat nog willen doen.

Op dit moment worden de tapes geredigeerd, en ze zullen pas over twee weken klaar zijn. Aangezien Rigpa dan al voor de zomerperiode gesloten is, worden de tapes pas in september gekopieerd en verzonden. Het wordt waarschijnlijk een pakket van drie tapes voor f40,-. De tapes kunnen ook los besteld worden à f15,-.



## Art Meets Science and Spirituality in a changing Economy

Sommigen zullen zich misschien nog herinneren dat in 1990 in het Stedelijk Museum een eminent internationaal gezelschap van kunstenaars, wetenschappers en vertegenwoordigers vanuit de wijsheidstradities over het thema van de raakvlakken van en mogelijke samenwerking tussen wetenschap, spiritualiteit, kunst en economie van gedachten wisselden.

In Kopenhagen zal dit jaar de AmSSE zijn vervolg vinden van 28 - 31 augustus, met als thema: 'From competition to compassion'.

Hoe kan de economie veranderen, hoe kunnen de nieuwe manieren van denken in de drie pijlers van cultuur - kunst, wetenschap en spiritualiteit - effectief worden toegepast op de economie van onze tijd. Tegelijkertijd zal er een tentoonstelling zijn, van 19 juli tot 1 september. Uitgenodigde sprekers zijn o.a. **Sogyal Rinpoche**, Francisco Varela, Stanislav Menhikov, Marina Abramovic.

Mensen die belangstelling hebben kunnen nadere inlichtingen vragen bij Louwrien Wijers, c/o Copenhagen 96, Amagertorv 1, 1160 Copenhagen K Denmark.

Tel: - 45 33 77 96 96; fax: - 45 33 77 96 04

## Lijst van activiteiten

Voor de beoefening van Tsoks moeten deelnemers overdracht hebben ontvangen van desbetreffende beoefeningen (minimaal Goeroe Rinpoche initiatie of weleens een Tsok met Rinpoche gedaan hebben) om te kunnen participeren. **De beoefening zelf begint om 19.30 uur, geleieve offerandes e.d. vanaf 19.00 uur te brengen zodat we op tijd kunnen beginnen.** Al deze activiteiten vinden, tenzij anders aangegeven, plaats in het centrum. In principe vindt op verjaardagen van belangrijke meesters, op volle en nieuwe maan en beschermers dagen (zie Rigpa Practice Calendar) ook beoefening plaats in het centrum, neem voor meer informatie hierover contact op met het secretariaat (Eric Soyeux). Data die vet gedrukt zijn geven aan dat een intensieve periode van beoefening plaatsvindt.

### September

- Do 3 Start van Stroom 1, blok 3, 19.30 uur in Amsterdam
- Za 7 Dakini's dag, Tendrel Nyesel Tsok, 19.30 uur in Amsterdam
- Ma 9 Meditatie en tonglen avond, 19.30 uur in Amsterdam
- Wo 11 Start van Stroom 1, blok 3, 19.30 uur in Groningen
- Ma 16 Meditatie en tonglen avond, 19.30 uur in Amsterdam
- Zo 22 Sanghadag met eenvoudige Tsok, 10.30 uur - 16.30 uur in Amsterdam
- Ma 23 Meditatie en tonglen avond, 19.30 uur in Amsterdam
- Za 28 Open Dag 10.30 uur - 16.30 uur in Amsterdam
- Zo 29 Start van landelijke Boekcursus, 10.30 uur - 16.30 uur in Utrecht
- Ma 30 Verjaardag Dilga Khyentse Rinpoche, Tendrel Nyesel Tsok, 19.30 uur in Amsterdam

### Oktober

- Do 3 Start van Stroom 1, blok 3, 19.30 uur in Amsterdam
- Ma 7 Dakini's dag, Tendrel Nyesel Tsok, 19.30 uur in Amsterdam
- Ma 14 Meditatie en tonglen avond, 19.30 uur in Amsterdam
- Di 15 Verjaardag Jigme Lingpa, Rigdzin Düpa Tsok, 19.30 uur in Amsterdam
- Za 18 Start van Stroom 2, blok 4, 10.30 - 16.30 uur in Amsterdam
- Ma 21 Verjaardag Tertön Sogyal, Tendrel Nyesel Tsok, 19.30 uur, hele dag beoefening, start van de sessies: 6.30, 9.30, 11.30, 16.00 en 19.30 uur voor meditatie en tonglen beoefenaars: 16.00 uur in A'dam
- Di 22 Start van Boekcursus, 19.30 uur in Amsterdam
- Wo 23 Start van Stroom 2, blok 3, 19.30 uur in Amsterdam
- Ma 28 Meditatie, Phowa-beoefening en beoefening voor overledenen, 19.30 uur in A'dam

### December

- Za 2 Lha Bab Düchen: 'Groot Festival', Hele dag beoefening, start van de sessies: 6.30, 9.30, 11.30, 16.00 en 19.30 uur, voor meditatie en tonglen beoefenaars: 16.00 uur
- Ma 4 Meditatie en tonglen avond, 19.30 uur in Amsterdam
- Di 5 Dakini's dag, Tendrel Nyesel Tsok, 19.00 uur in Amsterdam
- Ma 11 Meditatie en tonglen avond, 19.30 uur, Amsterdam
- Wo 13 Start van Boekcursus, 19.30 - 21.00 uur in Groningen
- Ma 18 Meditatie en tonglen avond, 19.30 uur in Amsterdam
- Wo 20 Goeroe Rinpoche dag, Tendrel Nyesel Tsok, 19.00 uur in Amsterdam
- Ma 25 Meditatie, Phowa-beoefening en beoefening voor overledenen, 19.30 uur in A'dam