



RIGPA

Stichting Rigpa Nederland

Sint Agnietenstraat 22 1012 EG Amsterdam

tel.: 020 - 623 80 22



Het Leven van Patrul Rinpoche, Verslagen van de Zomer

Voorwoord

Beste Nieuwsbrieflezer

Dit maal een extra dik Kerstnummer! Deze keer bevat de Nieuwsbrief veel persoonlijke verslagen: van de retraites in Lerab Ling en van de lezingen van Rabjam Rinpoche en Sogyal Rinpoche. Verder verschijnt deel 2 van het onderricht "Lijden en Geluk omzetten in Verlichting" van de grote meester Jigmé Tenpé Nyima en het prachtige levensverhaal van Patrul Rinpoche. In de volgende Nieuwsbrief zullen we de serie "Meesters van de Verlichtingsgeest" vervolgen met het wonderbaarlijke leven van Do Khyentse Yeshe Dorje. Naast deze artikelen vindt u alle informatie over de cursussen die volgend jaar starten en andere activiteiten van de Stichting Rigpa. Zo begint in Januari voor het eerst in Utrecht een Stroom 1. De redactie wenst u veel leesplezier en wenst u prettige feestdagen en een gelukkig nieuwjaar.

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 winter van 24 December t/m 5 Januari gesloten
Tel: 020 - 6238022.
Fax: 020 - 6225154

Inhoudsopgave

Lijden en Geluk omzetten in Verlichting.....	1
Lerab Ling, verslagen van de retraites.....	11
Het leven van Patrul Rinpoche.....	16
De vijf prinsessen en de kraaien.....	21
Verslag van het bezoek van Rabjam Rinpoche..	24
Sogyal Rinpoche in Amsterdam.....	25
Het nieuwe Rigpa lidmaatschap.....	27
Rigpa cursussen en avonden.....	28
De jaarlijkse Kerstretraite in Nederland.....	32
Aankondigingen over studie en beoefening.....	34
Jaarretraite van Eric Soyeux.....	36
Calligrafie "Tashi Delek" van Sogyal Rinpoche..	37

Colophon

De Rigpa Nieuwsbrief verschijnt drie keer per jaar. Een abonnement kost vanaf 1997 f 35,- per kalenderjaar. Als u een abonnement op de Nieuwsbrief neemt wordt u op de hoogte gehouden van bezoeken van Sogyal Rinpoche in Nederland en alle andere activiteiten van Stichting Rigpa. U kunt u 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 (coördinatie), Tineke Peeters, Johan Dijk, Henk Heerink, Anneke Hakman en Eric Soyeux (lay-out, eind- en hoofdredactie).

Oplage: 850

Het redactieadres is:

Stichting Rigpa
Sint Agnietenstraat 22
1012 EG Amsterdam

Lijden en Geluk Omzetten in Verlichting (Deel 2)

Door Jigmé Tenpé Nyima, commentaar van Sogyal Rinpoche



Foto: J. Lamby

Hier volgt het tweede deel van de vertaling van het onder-richt dat Sogyal Rinpoche in oktober 1995 gaf over de tekst 'Lijden en Geluk Omzetten in Verlichting', van Jigmé Tenpé Nyima, de derde Dodrupchen Rinpoche.

Het eerste deel begon met een kleine inleiding over de achtergrond van deze tekst, die zijn wortels heeft in het com-passie-onderricht. Daarna keken we naar hoe we normaal, vanuit onze verwarde geest, met lijden en geluk omgaan. Vervolgens werd de structuur van de tekst aangeduid: eerst wordt lijden behandeld, daarna geluk, beide eerst vanuit de relatieve waarheid en dan vanuit de absolute waarheid, en deze twee waarheden worden een beetje toegelicht.

Ten slotte volgde de vertaling van het eerste deel in deze structuur: hoe via de relatieve waarheid het lijden als het pad naar verlichting te gebruiken. Op ongekend heldere wijze zet Dodrupchen Tenpé Nyima uiteen hoe we lijden over onszelf afroepen door de houding die we ertegenover aan-nemen, en er wordt een begin gemaakt met advies over hoe je deze houding kunt veranderen:

De houding waarin je alleen voor jezelf geen lijden wilt, kwijtraken;

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

De enorme pijn en stress die deze houding met zich mee-brengt.

De moedertekst van Jigmé Tenpé Nyima en het com-mentaar van Sogyal Rinpoche vervolgt met meer gedetailleerd advies over hoe lijden om te zetten in verlichting. Hier begint deel 2. De moedertekst is groot gedrukt.

Vertaling T. Peeters.

b) Een houding cultiveren waarin je vol vreugde bent dat lijden zich voordoet.

Oefen jezelf in het ontwikkelen van een gevoel van vreugde omdat je lijden als een hulp op het pad ziet.

Als je kijkt naar het leven van een groot meester, zoals Milarepa, ontdek je dat alle negatieve en moeilijkheden die hij ondervond hem aanspoorden tot verlichting. Door de moeilijkheden werd Milarepa de grote meester waar we steeds over horen praten, want moeilijkheden leerden hem hoe lijden met vreugde te verwelkomen en te transformeren tot brandstof voor verlichting. We praten nu over Milarepa omdat hij bekend is, maar veel meesters en beoefenaars hadden soortgelijke ervaringen in hun leven.

In het Vajrayana boeddhisme bestaat een oefening die Chö¹ genoemd wordt, waarin de beoefenaar zijn of haar lichaam tijdens de meditatie-beoefening vanuit liefde als geschenk aanbiedt aan hen bij wie ze karmisch in het krijt staan. Chö wordt vaak beoefend op begraafplaatsen, of heel eenzame plekken, en beoefenaars doorstaan de meest buitengewone ervaringen, maar omdat ze begrijpen dat alles een illusie is worden deze ervaringen een enorme impuls voor hun spirituele beoefening.

Als er zich lijden van wat voor aard ook voordoet, en je hebt geen beoefening die je elke keer kunt toepassen, een die ook past bij de capaciteiten van je geest, zal het erg moeilijk zijn hierin te slagen. Je kunt dan wel veel tijd doorbrengen met er in het algemeen over na te denken hoe het beschikken over zo'n vaardig middel en het gebruiken van lijden als het pad een zeker voordeel met zich mee kan brengen, maar het eindresultaat zal verder verwijderd zijn dan de aarde van de hemel.

Er zijn veel relatieve beoefeningen, die zijn als de schakelaars voor het licht in een specifieke ruimte, of de aparte sleutels voor verschillende deuren. Relatieve beoefening betekent een vaardige methode gebruiken om met een bepaalde situatie om te gaan op een manier die past bij de capaciteit van je geest - en in het Tibetaans boeddhisme is er een rijke keuze aan methodes. Wat ons in deze tekst wordt verteld is dat als je, wanneer lijden opkomt, niet beschikt over een beoefening die past bij de vaardigheid van je geest, het moeilijk voor je zal zijn om succesvol met lijden om te gaan.

Je hebt voor elke situatie een methode nodig, één die je zelf hebt uitgetest en toegepast. Je moet in je reactie op moeilijkheden steeds weer oefenen, zodat je, als er werkelijk een moeilijkheid komt, weet wat je moet doen. Het is niet genoeg om je alleen maar bezig te houden met het *idee* van lijden omzetten in verlichting. Dat werkt niet. Nadenken over verrukkelijk eten zal je maag niet vullen, je moet het opeten. Je moet vertrouwd raken met beoefening om te ontdekken welke beoefening voor jou werkt. Je hebt een methode nodig voor elke situatie, één die bij je past, bij de capaciteit van je geest en bij al je verschillende stemmingen. Wat ik ook zie is dat sommige mensen wel beoefenen maar de beoefening niet in echte situaties toepassen. Je hebt niet

alleen de geëigende methodes nodig, maar je moet ze ook in het alledaagse leven gebruiken.

Gebruik Lijden daarom als een basis voor de volgende beoefeningen:

Nu volgen zeven verschillende manieren waarop we lijden als het pad kunnen gebruiken. Vanuit deze basis kun je talloze andere ontwikkelen.

a) Lijden gebruiken om jezelf te trainen in onthechting.

Erken dat zolang je in samsara ronddooft, machteloos en zonder enige onafhankelijkheid, het lijden dat opkomt niet iets onrechtvaardigs of oneerlijks is, maar de natuur zelf van samsara. En als het al zo moeilijk is het geringe lijden en de pijn in de 'fortuinlijke bestaanswerelden' te verdragen, hoef je het lijden in de lagere bestaanswerelden niet eens meer te noemen. Laat een diep gevoel van droefheid en desillusie opkomen door te denken: "Helaas (Kyemao!), samsara is een eindeloze en bodemloze oceaan van lijden!" en keer je geest naar verlichting.

In samsara zijn we machteloos omdat we gevangen zitten in het web van onze eigen patronen. Samsara wordt vaak beschreven als een vicieuze cirkel waarin we niet onafhankelijk zijn: we zijn geen eigen baas en worden meegesleurd door omstandigheden.

Het onderricht vertelt ons dat in samsara lijden een natuurlijk onderdeel van het leven is. Je hoort het voortdurend in de dharma. Wanneer je je realiseert dat lijden gewoon de natuur van samsara is, begin je te beseffen dat het geen straf is, of onderdeel van een complot, of een speciale gunst van God. Net zoals je iedereen Duits hoort praten wanneer je in Duitsland bent, zal er altijd lijden zijn wanneer we in samsara zijn.

❖ Lijden is gewoon de natuur van samsara ❖

Wanneer je dit beseft, brengt dat een droefheid, welke geen depressie is, en een gevoel van afkeer met zich mee. Je hebt er gewoon genoeg van, samsara is je teveel. Je wilt eruit omdat je beseft hoe nutteloos het eindeloos bestaan in samsara is, waarin je steeds weer probeert iets goeds te creëren maar daar nooit in slaagt.

Zolang we in samsara zijn, zullen we lijden. We moeten dat gaan beseffen, en in plaats van een afkeer van lijden te hebben, moeten we ons erdoor tot een

gevoel van onthechting en mededogen laten inspireren. Als je werkelijk vrij wilt zijn, is dat gevoel van onthechting heel belangrijk. Het Tibetaanse woord voor onthechting is *ngé jung*, onthechting is je motivatie en de kracht die je in beweging doet komen. Hoe beter je beseft hoe lijden de natuur van samsara is, hoe meer je eruit wilt komen. Ons probleem is dat we lijden, maar niet echt beseffen dat het lijden door samsara komt. We denken dat het normaal is en proberen de dingen eromheen te plooiën, maar lijden is een feit in het samsarisch leven.

Waarom zijn we in samsara? Vanwege onwetendheid. Onwetendheid brengt negatieve emoties voort, en negatieve emoties zijn de straling van onwetendheid. Negatieve emoties zetten aan tot negatieve daden, die op lijden en pijn uitlopen. Wanneer je dit beseft wil je jezelf van lijden bevrijden, het is onverdraaglijk. Zonder dit besef ga je gewoon door met lijden. Het is net zoals samenwonen met een monsterlijk iemand, die je steeds weer vergeeft in de hoop dat hij of zij zal veranderen. Maar samsara is een partner die nooit verandert. Het zal van alles beloven, maar het zal nooit veranderen. Verspil je tijd niet en ga scheiden van samsara.

Het boeddhisme vertelt ons dat het leven heerlijk is, maar samsara niet. Nu kun je jezelf afvragen: "Wat is het verschil tussen samsara en het leven?" Samsara is de manier waarop je leeft; als je op een neurotische manier leeft, zul je lijden. Het leven zelf is heerlijk, de erkenning dat samsara lijden is wil niet suggereren dat het leven zelf vreselijk is.

De Vier Redenen voor Onthechting² zijn de drijvende kracht achter en de motivatie voor beoefening. Wanneer er lijden opdoemt zou het je de innerlijke kracht moeten geven die je helpt onthechten. In plaats van bedrogen te worden laat je los. Beseffen wat samsara in feite is, is als de ontdekking dat iemand die je vertrouwdde je heeft bedrogen. Als je weet van het bedrog, tuin je er niet meer in. Maar we worden zo vaak terug gelokt - samsara is zo slecht nog niet, het kan er heel goed uitzien. Het is als een junkie, wanhopig op zoek naar zijn volgende shot, alleen maar denkend aan de intense sensatie van high zijn waar hij zo naar verlangt, en de verschrikkelijke afgrond van wanhoop die erop volgt volledig negerend. Herinner je steeds weer dat samsara samsara is, en laat jezelf niet beetnemen. Train jezelf in onthechting en wees wijs.

Dan is het, zelfs al lijden we, niet zo erg. Anderen lijden veel meer dan wij. Als we ons eigen lijden niet kunnen verdragen, stel je voor hoe vreselijk het voor ons zou zijn om nog moeilijker situaties te verwerken te krijgen. Je hoeft niet eens aan andere bestaanswerelden te denken - stel je voor hoe het voor mensen

in Bosnië, Ruanda, Tsetsjenië en alle andere door oorlog verscheurde landen van deze wereld is. We hebben het in feite nog niet zo slecht hier. Als je dit lijden niet kunt verdragen heeft het niet eens zin om het lijden wat elders wordt ervaren ook maar te noemen. Besef dat, en laat een diep gevoel van droefheid en desillusie in je opkomen - samsara heeft geen einde, dus keer je geest in de richting van bevrijding.

Samsara lokt je en bedriegt je. Je krijgt geduld met samsara in de veronderstelling dat in naam van het geluk iets goeds zal gebeuren, maar in feite is er alleen maar lijden. Zelfs het geluk dat we zoeken is niet zonder lijden. We brengen ons leven grotendeels door onder de betovering van samsara, maar als die eenmaal is verbroken, kun je, ook al zul je een zekere droefenis voelen, er bovenuit stijgen.

b) Lijden gebruiken om jezelf te trainen in het Nemen van Toevlucht.

Denk als volgt: "In al mijn levens, het ene na het andere, is de enige bron van toevlucht die nimmer tekort zal schieten, weg van de onophoudelijke pijn van al deze angst, de Boeddha, dharma en sangha - de drie juwelen. Daarom moet ik volledig op hen vertrouwen en ze, wat er ook gebeurt, nooit verwerpen." Raak hier krachtig van overtuigd, en doe dan de beoefening van het nemen van toevlucht.

In de opbouw van de boeddhistische beoefening zoeken we naar bevrijding nadat we onthechting hebben ontwikkeld. De ingang tot dit pad wordt 'toevlucht' genoemd en wordt gezien als het fundament van de beoefening. Ik zeg vaak dat we vluchtelingen uit samsara zijn en toevlucht zoeken in de Boeddha, dharma en sangha.

Wat zijn de Boeddha, dharma en sangha? Ze zijn onze manier om uit samsara te geraken, ons middel tot bevrijding. We hebben de hulp nodig van een expert die het gelukt is om uit samsara te ontsnappen en weet hoe het moet: deze expert is de Boeddha. Boeddha was een mens net zoals wij, die de waarheid zag zoals hij was en verlichting bereikte. En niet alleen werd de Boeddha verlicht, waardoor hij ons liet zien dat het mogelijk is, maar hij liet ons zien hoe verlichting te realiseren - hij onderwees honderden verschillende methodes die bij alle verschillende soorten mensen passen.

Het pad, en de beoefening die we doen, wordt dharma genoemd. Wat is dharma? Heel eenvoudig, dharma is het onderricht en het spirituele pad van de boeddha's. In het boeddhisme gebruiken we het woord 'religie' niet, we gebruiken het woord dharma. Dharma betekent onderricht en beoefening, en

daarom kunnen we ook het woord boeddha-dharma gebruiken. Dharma is niet gefabriceerd, niemand heeft het verzonnen. Het komt voort uit een diep begrijpen van de menselijke geest, en een enorme wijsheid en compassie.

Op een dieper niveau betekent dharma alle verschijnselen, alles wat bestaat en alles wat niet bestaat. Je kunt dan vragen: waarom wordt het woord dharma dan gebruikt voor het onderrecht? Omdat dharma ook betekent: de waarheid die overal inherent in aanwezig is. De weg naar de waarheid, of naar het aktualiseren van de waarheid. De inherente natuur, de waarheid die bestaat, is de dharma. Op het uiteindelijke niveau is dharma de waarheid.

Om deze waarheid opnieuw te ontdekken volgen we het onderricht en de beoefening: dat is de boeddha-dharma. Als je de waarheid binnenin jezelf eenmaal hebt ontdekt en verlicht bent geworden, is dat dharmakaya, de belichaming van de dharma of waarheid.

Degenen die al beoefening doen en langzaam hun uitweg vinden worden de sangha genoemd. Zoals in het leven zo vaak het geval is hebben we een gids, een weg en wat ondersteuning nodig - onze ondersteuning is de sangha, dus we nemen toevlucht bij de gemeenschap van beoefenaars die ook de weg uit samsara zoeken.

Het principe van toevlucht is dat het je soelaas biedt, en troost, en je helpt vertrouwen te vinden in jezelf en in anderen door middel van de objecten van toevlucht. De ervaring met een goed ontwikkelde meditatiebeoefening zal je in staat stellen openingen te ontdekken, welke moeilijkheden je ook tegenkomt. Wanneer er moeilijkheden opdagen, doe je beoefening. Dat is wat je toevlucht noemt - het is een uitweg.

Wanneer er lijden opdaagt kun je de Boeddha, dharma en sangha ook om hulp vragen. Je kunt alle verlichte wezens om hulp vragen, door de kracht van de waarheid van de dharma. Toevlucht nemen is de raad van de boeddha's en het pad van de dharma volgen, en steun zoeken bij de sangha.

Lijden inspireert onmiddellijk tot onthechting, en je neemt toevlucht. Telkens wanneer ik met moeilijk-



foto: Desiree Schneider

heden en lijden word geconfronteerd, word ik niet alleen geïnspireerd tot onthechting, maar ik roep onmiddellijk de meesters aan die voor mij de toevlucht representeren. Daardoor worden moeilijkheden een manier om toevlucht te beoefenen, en brengen dan ook soelaas, troost en vertrouwen.

Zo weet je hoe je met lijden kunt werken wanneer het komt, je hebt een manier om ermee om te gaan. Als je op de snelweg zit en je mist een afslag kun je altijd een andere weg nemen. Als je onthechting mist, is er altijd toevlucht.

Lijden leert ons nederigheid

want we kunnen duidelijk zien

dat we niet anders zijn dan anderen!

c) Lijden gebruiken om arrogantie te verwijderen

Onderzoek hoe je zelf geen vrijheid geniet, (zoals hierboven uitgelegd) en het beheerst worden door lijden nooit overstijgt. Neem dan het besluit om zelfwaardering en trots, die alles wat goed of positief is kapot maken, opzij te zetten en op te houden andere mensen met minachting te benaderen.

Met zelfwaardering wordt hier de zelfwaardering van het ego bedoeld, niet een gezond gevoel van zelfrespect of eigenwaarde. Een gezond gevoel van eigenwaarde is belangrijk, als we dat niet hebben lijden we en handelen we neurotisch. Wanneer de dingen goed gaan, worden we zelfvoldaan, we denken dat we onoverwinnelijk zijn en worden uitermate arrogant. Ons succes maakt ons minachtend naar anderen toe; we verbeelden ons dat we superieur zijn. Wanneer er lijden opdaagt, komen we plotseling tot het inzicht dat we niet onoverwinnelijk zijn en komen weer met twee benen op de grond terecht. Oog in oog met lijden zijn we als ieder ander. Lijden leert ons nederigheid, want we kunnen duidelijk zien dat we niet anders zijn dan anderen.

Er is een verschil tussen arrogante trots en zelfvertrouwen. Een gezond zelfrespect en zelfvertrouwen betekent weten wie je bent en wordt verzacht door bescheidenheid. Het heeft niets te maken met valse trots en arrogantie.

Zijne Heiligheid de Dalai Lama heeft een heel speciale redenering om de stupiditeit van trots aan te tonen. Hij zegt: wanneer we trots zijn en over onze kwaliteiten en rijkdommen opscheppen, verwachten we dat iedereen het erover zal hebben hoe fantastisch we wel zijn. Maar in werkelijkheid zeggen ze alleen maar: "Oh, daar heb je hem weer".

d) Lijden gebruiken voor het zuiveren van alle schadelijke en negatieve handelingen

Al dit lijden dat je hebt doorgemaakt, en nog onvoorstelbaar veel groter lijden,

wordt alleen veroorzaakt door je eigen schadelijke, negatieve handelingen (dikpa). Denk daarom zorgvuldig en diep na over:

- de onfeilbaarheid van karma, de wet van oorzaak en gevolg
- de tendens die karma heeft zich enorm te vermenigvuldigen
- dat je nooit de gevolgen zult ondervinden van iets dat je niet gedaan hebt
- dat wat je hebt gedaan nooit verloren zal gaan

Daarom moet je in gedachten houden dat wanneer je werkelijk geen lijden wilt, je de oorzaak van lijden op moet geven, en dat is negativiteit. Gebruik al je energie om alle negatieve handelingen die je tot nu toe hebt vergaard door middel van de 'vier krachten' te erkennen en te zuiveren, en neem het vaste besluit ze in de toekomst te vermijden.

Inzicht in karma zal je inspireren meer verantwoording voor je eigen daden te nemen.

Ook al zijn de gevolgen van onze handelingen nog niet gerijpt, eens zullen ze onherroepelijk tot rijping komen, wanneer de juiste omstandigheden aanwezig zijn. Meestal vergeten we wat we doen en pas veel later worden we door de gevolgen van onze daden achterhaald. Tegen die tijd zijn we zeker niet in staat verband te leggen tussen oorzaak en gevolg. Jigmé Lingpa gebruikt het beeld van een adelaar. Hij vliegt hoog in de lucht. Hij werpt geen schaduw. Uit niets blijkt dat hij er is. Plotseling krijgt hij zijn prooi in het oog. Hij duikt en schiet omlaag. Pas als hij de grond nadert, wordt zijn dreigende schaduw zichtbaar.

De gevolgen van onze handelingen manifesteren zich vaak later, soms pas in volgende levens; er is niet één oorzaak aan te wijzen, omdat elke situatie een uiterst complexe verstrengeling kan zijn van diverse karma's die gezamenlijk tot rijping komen. Dus gaan we er gewoonlijk van uit dat dingen ons 'bij toeval' overkomen, en als alles goed gaat noemen we dat 'geluk hebben'³.

Het probleem is dat we de gevolgen van onze handelingen vaak niet meteen zien en ons daarom hun



Gampopa

kracht niet kunnen voorstellen. Dit is één van de redenen waarom mensen niet verantwoordelijk handelen. Het is belangrijk te beseffen dat we vroeg of laat de gevolgen van onze daden oogsten.

Natuurlijk is hoe je nu bent het resultaat van vroeger karma, maar wat je zult zijn hangt af van wat je nu doet. Het is niet gemakkelijk, want ons karma uit het verleden en onze neurotische patronen zijn sterk. Om dingen te veranderen heb je een enorme tegenwoordigheid van geest nodig, een stabiele beoefening, en je moet er heel diep over nadenken zodat je hart en je geest veranderen en je vrij wordt van oude patronen en oud karma zuivert. Zo worden lijden en moeilijkheden belangrijke aanleidingen om jezelf te zuiveren. Naarmate we langzaam van ons oude karma loskomen beginnen we goed karma te scheppen waarmee we het slechte neutraliseren of in evenwicht te brengen. Met een overvloed aan goed karma zul je, ook al moet je nog steeds moeilijkheden het hoofd bieden, er niet door worden overweldigd. Zonder een stevig gewortelde beoefening zullen moeilijkheden je gemakkelijk overdonderen.

Tegelijkertijd kunnen dingen in deze tijd snel gebeuren. Er wordt gezegd dat als je 's morgens iets doet, je diezelfde avond wellicht al de karmische gevolgen kunt voelen - in dergelijke situaties kun je beide met elkaar verbinden.

De consequenties van je negatieve handelingen komen mettertijd tot rijping, maar een onmiddellijk gevolg kan een verduistering in je geest zijn, een geestestoestand die minder bewust en minder aandachtig is en een grotere neiging tot negativiteit heeft.

Van de reinigingsbeoefeningen is de beoefening van Vajrasattva⁴ bijzonder krachtig. Meestal spreek ik over de vier krachten in verband met de Vajrasattva-beoefening. Hoe sterker de vier krachten zijn, hoe meer zuivering en genezing ze geven. De vier krachten zijn: de kracht van het object (de boeddha's); de kracht van spijt of belijdenis (het vragen om zuivering); de kracht van vastbeslotenheid (het vaste besluit nemen je nooit meer in negativiteit te laten gaan); en de kracht van de nectarstroom (of de beoefening van zuivering).

e) Lijden gebruiken om vreugde te vinden in positief handelen

Kom tot de erkenning dat als je werkelijk vol enthousiasme gelukkig wilt worden, wat het omgekeerde is van lijden, je je de moeite moet getroosten de oorzaak van geluk te beoefenen, en dat is positief handelen. Denk hier langs verschillende wegen uitvoerig over na en onderzoek wat je kunt doen om te zorgen dat je positieve, weldadige handelingen toeneemt.

Als je geluk wilt, en de oorzaken van geluk, moet je proberen positieve handelingen te vergaren. Hoe doe je dat? Eén manier is de beoefening van het offeren van de mandala⁵. Vanuit onze onwetendheid hebben we de neiging naar mensen en dingen te grijpen. In de beoefening van het offeren van de mandala visualiseren we alle mooie dingen en wezens in de wereld en bieden dit aan de boeddha's aan, met de wens dat de wereld zuiver moge worden en dat alle wezens alles mogen ontvangen waarnaar ze op zoek zijn en wat ze nodig hebben. Als wezens alles hebben wat ze nodig hebben, zullen ze vrij zijn van verlangen en tevreden zijn.

Gampopa, een heel groot meester en de leerling die het dichtst bij Milarepa stond, heeft een beroemd gebed gecomponeerd waarin de essentie van de gehele spirituele reis in vier dharma's wordt weergegeven. Het staat bekend als de 'vier dharma's van Gampopa'. Vele meesters, zoals Tulku Urgyen, een heel groot Mahamudra en Dzogchen meester, gebruiken het als de basis voor hun onderricht.

Schenk uw zegen, opdat mijn geest één moge worden met de dharma.

Schenk uw zegen zodat dharma voortgang moge maken op het pad (of succes mag krijgen in mijn leven).

Schenk uw zegen, opdat het pad (en de beoefening) verwarring moge verhelderen.

Schenk uw zegen, opdat verwarring uiteindelijk moge dagen als wijsheid.

In dit gebed denken we na over onthechting, het nemen van toevlucht, het ontwikkelen van compas-

sie (Bodhicitta), het zuiveren van alle negatieve verduisteringen door de vier krachten in de Vajrasattva-beoefening en het teweegbrengen van positieve verdienste door het offeren van de mandala, en goeroe-yoga. Alle *Ngöndro* beoefeningen worden in dit gebed in grote lijnen aangegeven en ze kunnen alle gebruikt worden als doeltreffende middelen. Lijden kun je als je inspiratie gebruiken, welke beoefening je ook doet.

f) Lijden gebruiken om jezelf te trainen in mededogen

Denk erover na hoe alle levende wezens net als jij door eenzelfde of nog erger lijden worden terneergedrukt. Train jezelf erin te denken: "Hoe goed zou het zijn als ook zij vrij werden van al dit lijden." Hierdoor zul je gaan begrijpen hoe je liefdevolle vriendelijkheid kunt beoefenen - de aspiratie om hen te helpen die geen geluk kennen.

Kijk om je heen, naar je vrienden en familie, je collega's op het werk, de mensen die je tegenkomt, en je zult zien dat iedereen lijdt. Misschien realiseer je je niet dat anderen lijden tot je zelf lijden ervaart. Je eigen lijden zal je helpen begrijpen hoe anderen zich voelen wanneer ook zij lijden. Zo komt er vanuit je eigen lijden een mededogen omhoog, en ook een begrip voor en meevoelen met al diegenen die lijden. Lijden kan je ogen openen voor het lijden van anderen.

g) Lijden gebruiken voor de meditatie over hoe andere wezens dierbaarder zijn dan jezelf

Aangezien het feit dat je sinds tijden zonder begin jezelf als het allerbelangrijkste hebt gekoesterd nu juist de reden is waarom je niet vrij bent van lijden, kun je nu oefenen, denkend: "Ik zal alleen anderen koesteren, want dat is de bron van alle geluk en welzijn."

Helaas koesteren we onszelf, in de veronderstelling dat het goed voor ons is. 'Koesteren' slaat hier op het koesteren van ego, het zelfzuchtig op zichzelf gericht zijn. Het slaat niet op het zorgen voor jezelf en het voeden van jezelf. Het is gezond onszelf te voeden, we verdienen dat. In feite is in het onderricht het hebben van mededogen een manier om goed voor jezelf te zorgen.

Het allerbeste wat je kunt doen is jezelf te vergeten. Mensen die werkelijk aan anderen denken bijvoorbeeld, en anderen helpen, hebben de meeste vrienden, terwijl je als je slechts jezelf koestert, geïsoleerd raakt. Nadat hij vele jaren lang de Boeddha Maitreya had aangeroepen, was het een daad van belan-

geloos mededogen die er uiteindelijk toe leidde dat Asanga hem kon zien⁶.

Shantideva, de grote meester uit India, zegt in de *Bodhicharyavatara* (Hoofdstuk VIII, vers 29):

*Alle vreugde in deze wereld, welk het ook is
Komt voort uit het verlangen dat anderen gelukkig
mogen zijn
En alle lijden in deze wereld
Komt voort uit het verlangen naar geluk voor onszelf.*

Het is uiterst moeilijk lijden als het pad te gebruiken wanneer het je in het gezicht staart. Daarom is het van essentieel belang tevoren met deze beoefeningen vertrouwd te raken, om ze in problematische situaties toe te kunnen passen. En daarom ook is het bij uitstek nuttig een beoefening toe te passen die voor jou de meeste betekenis heeft en waar je een duidelijke persoonlijke ervaring mee hebt.

Hier wordt bedoeld dat je, als je geen beoefening hebt en het onderricht niet kent, je de middelen niet hebt om lijden in verlichting om te zetten. Dan zal het wanneer lijden je in het gezicht staart moeilijk zijn om lijden als het pad te gebruiken. Je hebt een beoefening nodig die werkt.

Lijden simpelweg een hulp laten worden in je beoefening is niet genoeg; je moet er voor zorgen dat je het krachtige, stabiele en onafgebroken gevoel van vreugde ontwikkelt dat voortkomt uit de herkenning dat het ook is gebeurd.

Het volstaat niet om alleen maar met het idee te spelen lijden op je pad naar verlichting te gebruiken, noch is het voldoende het onderricht ontvangen te hebben en je erdoor geïnspireerd te voelen. Wat je werkelijk nodig hebt, is een directe, persoonlijke ervaring hoe dit onderricht en de beoefeningen toe te passen op specifieke moeilijkheden, wanneer deze zich voordoen. Wanneer je in staat bent omstandigheden te transformeren geeft dat een enorme vreugde. Je kunt lijden transformeren en te boven komen en daarom hoef je het niet langer te vrezen. In plaats daarvan kun je naar lijden gaan uitkijken, want je weet nu hoe weldadig het voor je is.

Wanneer lijden eenmaal is getransformeerd door beoefening, moet je die ervaring gebruiken. Op deze manier helpt lijden niet alleen je beoefening, omdat je kunt zien dat het werkt, maar wat nog belangrijker is, is dat je het kunt gebruiken om je zelfvertrouwen en kracht op te bouwen. Je weet dat dit onderricht over *Lijden Omzetten in Verlichting* werkt

omdat je het hebt ervaren. *Herinner* je dat, vergeet het niet.

Ons probleem is dat we heel gemakkelijk vergeten. Je kunt een fantastische ervaring hebben, maar vervolgens vergeet je die en zinkt weg in een staat van vergetelheid. Het gevoel dat je hebt ervaren is geen levende werkelijkheid meer - je herinnert je in grote lijnen dat er iets werkte, maar je herinnert je niet hoe het smaakte. Je hebt die directe herinnering niet, omdat je die niet hebt geïntegreerd. Als je integreert, zul je de ervaring levendig terug kunnen roepen.

Al ga je misschien niet zover dat je om lijden vraagt, op z'n minst zul je geen angst voelen. In plaats daarvan beseft je dat het niet zo'n probleem is. Je voelt geen afkeer, maar eerder vreugde omdat lijden buitengewone zegen met zich mee kan brengen. Je beseft de ware aard van lijden, en dat het op een diep spiritueel niveau getransformeerd kan worden in gelukzaligheid.

Besef, wanneer je ook maar beoefent wat ik hier heb uitgelegd, dat juist dit lijden dat je ervaart je enorm veel hulp geeft om de grote, blijvende vrede en het geluk van de hogere bestaanswerelden te bereiken, en bevrijding zelf - wat zo moeilijk te bereiken is - en dat het alsmaar op deze wijze door zal gaan. Dan zal je lijden, zelfs als het heel intens is, uiteindelijk een vreugdevolle zaak blijken te zijn, als zoetheid gemaakt van suiker gemengd met cardamom en Spaanse pepers.

Wanneer je eenmaal een directe ervaring hebt gehad waarin het onderricht en de beoefening werkte in het transformeren van een moeilijke situatie, komt er een geweldig gevoel van dankbaarheid in je omhoog jegens het lijden en de moeilijkheid. Je ziet het als een enorme zegen. Op deze manier realiseer je je dat lijden, ook al lijkt het schadelijk, in feite bevrijding brengt. Je ontdekt een waardering voor lijden omdat je inziet dat je zonder de moeilijkheden nooit een gelegenheid zou hebben om te veranderen en vooruit te komen. Het is als een bezem die al je negatieve karma verwijdert.

Lijden en moeilijkheden brengen je karma tot een einde. Het is net als wanneer je een douche neemt, vooral als je jezelf eeuwenlang niet hebt gewassen. Wanneer je begint te schrobben, stroomt al het vuil van je af en brengt je vreugde. Je voelt vreugde wanneer je lijdt, omdat je weet dat je gereinigd wordt.

Aan de andere kant kan het vuil je ook angst aanjagen als je dit begrip niet hebt. Misschien heb je een heel romantisch, naïef, conceptueel idee over wat reiniging is. Je verwacht misschien snel gereinigd te



Milarepa

zijn, misschien zelfs onmiddellijk, en dat het op een schone manier gebeurt, zonder enig vuil. Wanneer je dan het vuil ziet, ziet dat er verschrikkelijk uit en spring je onder de douche vandaan. Je stopt het proces, maakt de douche niet af, en bent smeriger dan ooit tevoren.

Je moet het proces afmaken. Je moet geduld hebben. Je moet het doorzettingsvermogen hebben om te zien dat het een reinigingsproces is. Zelfs goede beoefenaars, en soms meesters, worden ziek als ze met oud karma af moeten rekenen. Sommige grote meesters kunnen ook de ziekte en het lijden van anderen op zich nemen en verwerken⁷. Ikzelf heb mijn eigen kracht en enorme zegen gevonden door moeilijkheden te transformeren.

Wanneer je weet hoe je een schadelijke situatie of een moeilijkheid kunt transformeren, wordt het een bron van zegen. Dan word je blij in plaats van bang, en je afkeer van tegenspoed verdwijnt, wat betekent dat de tegenspoed zelf verdwijnt. In karmische zin gesproken, zul je hoe minder bang je voor lijden bent, ook des te minder lijden ervaren. Het is je afkeer die tegenspoed aantrekt.

Zo is er met dit soort onderricht geen enkele reden gedeprimeerd te worden. Hoe erger de omstandigheden zijn, hoe beter het voor jou is! Met deze houding ben je de overwinnaar, word je onoverwinnelijk.

Er is bewijs hiervoor. Kijk alleen maar naar de vele beoefenaars die door de Chinezen in de gevangenis werden gegooid, vooral tijdens de culturele revolutie, en die onder buitengewoon moeilijke omstandigheden beoefening deden. Bijvoorbeeld het geval van een prins van Nangchen in Kham. Hij en zijn familie waren allemaal leerlingen van mijn meester en ontvingen onderricht van hem. In het algemeen was er het gevoel dat de prins een uitermate goed begrip van het onderricht had, maar omdat hij een prins was werd hij door zijn vele verplichtingen afgeleid en kwam niet aan beoefening toe, tot hij door de Chinezen gevangen werd gezet. Hij had het geluk in de gevangenis een ander groot meester te ontmoeten, ook een gevangene. Al waren de omstandigheden moeilijk, toch kon hij de prins aan de beoefeningen herinneren, en na achttien jaar werd hij zeer gerealiseerd. Dilgo Khyentse Rinpoche was verbaasd over zijn realisatie.

Dit is het bewijs dat hoe moeilijker de situatie is, des te beter zijn de omstandigheden voor je beoefening. Wanneer je dit weet brengt het je een onwankelbaar vertrouwen. Het doet er niet zoveel toe wat de uiterlijke omstandigheden zijn, want het is allemaal vergankelijk en verandert voortdurend. Daarom is niets uiteindelijk echt.

Wanneer je zegt dat iets een 'illusie' is, betekent het dat het uiteindelijk niet echt is. Als er zekere oorzaken en omstandigheden zijn, kan een illusie zich tijdelijk manifesteren; als die oorzaken en omstandigheden oplossen, lost ook de illusie op. Elke ontmoeting is een scheiding, elke geboorte een dood, alles wat we scheppen wordt weer vernietigd, alles wat geschapen is, is onderhevig aan vergankelijkheid.

Het enige dat niet geschapen is, niet-geboren, en voorbij aan geboorte en dood, is de natuur van de geest. Dit bedoelde Milarepa toen hij zei,

*In afgrijzen voor de dood trok ik mij terug in de bergen-
Telkens weer mediteerde ik 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.*

Denk hier steeds weer opnieuw zorgvuldig over na en maak een gewoonte van dit innerlijke gevoel van vrede en geluk. Als je dit hebt gedaan lijkt het wel of je door de geweldige overvloed aan geluk in je geest het lijden van de zintuigen niet meer merkt.

We kennen allemaal wel mensen die van nature blij en positief zijn, en heel plezierig gezelschap. Op dezelfde manier zul je altijd blij zijn als je deze inner-

lijke vrede en dit zelfvertrouwen hebt, wat de omstandigheden verder ook mogen zijn. De innerlijke vrede en het innerlijke geluk worden een gewoonte - je bent van nature vredig en altijd gelukkig. Zijne Heiligheid de Dalai Lama is zo, hij lacht altijd, er borrelt altijd een glimlach bij hem op. Hij noemt zichzelf als voorbeeld van de vreugde die dharma geeft. Hij zegt dat hij in zijn eigen geest altijd gelukkig is, en hij straalt een aanstekelijke vreugde uit.

...de overvloed aan geluk in je geest zal het lijden van de zintuigen onmerkbaar doen lijken.

Kort geleden bijvoorbeeld, in Delhi, had een leerling van mij hoofdpijn. Ook al voelde hij zich door die hoofdpijn nogal ziek, we raakten toch in gesprek. Het gesprek was erg inspirerend en hij vergat zijn hoofdpijn volkomen! Wanneer je geïnspireerd bent, wordt wat voor lijden je ook meemaakt bijna onmerkbaar. Pas later herinnerde hij zich dat hij hoofdpijn had.

Dit is een van de redenen waarom je zieke mensen moet inspireren. Vrolijk ze op - dat is de beste manier om pijn te boven te komen. Leg ze ook uit hoe ze lijden als een pad kunnen gebruiken, als een manier van zuiveren. Ze kunnen het aanbieden, zeggende: "Ik neem alle pijn en lijden op me van anderen die net als mij lijden, of nog erger." Op deze manier wordt lijden een daad van mededogen.

In hoeverre je in staat bent ziekte door geduld te overwinnen staat in direct verband met de vaardigheid waarmee de geest in staat is niet door lijden van streek te raken of erdoor geschaad te worden. Het is belangrijk in te zien dat hetzelfde principe geldt voor zaken als het overwinnen van vijanden of negatieve geesten.

Zoals ik al eerder uitlegde, is het omkeren van de houding van het niet willen van lijden de basis om lijden tot het pad te maken. Want zolang je de moed verliest en je geest door nerveuze angst verstoord wordt kun je lijden eenvoudig niet op het pad brengen.

Door jezelf erin te trainen lijden werkelijk tot het pad te maken, zul je ook nieuwe kracht ontdekken in je vermogen om gelukkig te zijn, aangezien, wanneer je je beoefening ontwikkelt door lijden te gebruiken een van de resultaten van je ervaring zal zijn dat je steeds opgewekter wordt.

Er wordt gezegd dat wanneer je jezelf langzaam oefent met kleine proble-

men en lijden - in gemakkelijke, geleidelijke stadia - je uiteindelijk zelfs de grote aankunt.

In de Griekse mythologie is een verhaal over Hercules. Van hem wordt gezegd dat hij zo sterk was dat hij een paard op kon tillen. En dat kon hij omdat hij begon met het veulen vanaf zijn geboorte te dragen. Hij droeg het elke dag, zodat hij het uiteindelijk kon dragen toen het een volwassen paard geworden was.

Dat is discipline - langzaam doe je wat je kunt, en geleidelijk groeit je vermogen. Het belangrijkste is dat het een gestaag volgehouden inspanning is, die een geleidelijk klimmend systeem volgt. Deze discipline is de bron van kracht. De reden waarom je niet kunt beoefenen, de dingen niet aankunt, niet kunt transformeren, is omdat het je ontbreekt aan discipline. Je verspilt zoveel tijd met geklets en gebabbel. Er is zoveel mentaal gebabbel over beoefening en waarom het niet werkt. Beoefen gewoon, in plaats van dat voortdurende geklets in je geest!

Jullie besteden zoveel tijd aan het je verzetten tegen de beoefening, het sceptisch en wantrouwend zijn - dit zijn de negatieve aspecten van je wezen. Als jullie de helft van de moeite die je daarin stopt in beoefening zou steken, of zelfs maar een kwart ervan, zouden jullie zeer goede beoefenaars zijn.

Je moet dit op deze manier benaderen, want het is uiterst moeilijk een valide ervaring te verkrijgen van iets dat het bereik van je geest te boven gaat.

Je moet langzaam kracht ontwikkelen. Als jou bijvoorbeeld een bord met eten wordt aangeboden, gaat het erom dat je het opeet, maar je schuift het bord niet in z'n geheel je mond in. Je neemt een lepel of vork en eet één mondvol tegelijk. Je neemt het in kleine, gemakkelijke doses, je kauwt het en verteert het. Het is belangrijk dat je niet meer neemt dan je aankunt. Er is een Engels gezegde: "Don't bite off more than you can chew" (Bijt niet meer af dan je kunt kauwen). Oefen eerst met kleine problemen en langzamerhand zul je ook grotere aankunnen.

Bid tussen meditatie-sessies in tot je lama en de drie juwelen (Boeddha, dharma en sangha) dat je lijden tot het pad zult kunnen maken. En als je geest wat sterker is, bied dan offergaven aan de drie juwelen en negatieve krachten (jungpo) aan en sta erop dat ze je in de problemen brengen, zodat je de kracht van de beoefening verder kunt ontwikkelen. Hier moet je steeds een diep gevoel van vreugde vol zelfvertrouwen hebben.



Khandro Tsering Chödrön

Noten:

1. Zie The Words of My Perfect Teacher, hoofdstuk 5
2. Zie het Rigpa Daily Practice book, blz 41
3. Het Tibetaanse boek van leven en sterven, blz. 90
4. Zie voor meer informatie over de beoefening van Vajrasattva "The Wors of My Perfect Teacher", hoofdstuk 3
5. Zie The Words of My Perfect Teacher, hoofdstuk 4
6. Zie Het Tibetaanse boek van leven en sterven, blz. 181-183
7. Zie Het Tibetaanse boek van leven en sterven, blz. 209 voor het voorbeeld van de Karmapa.

Lerab Ling.

Verslagen van de retraites, geïllustreerd met foto's van de bezoekende leraren op de derde retraite

Verslag van de eerste retraite

Door Nina Goerres

Voor de tweede keer arriveer ik op de top van een prachtige berg in Frankrijk, 'thuis' bij Sogyal Rinpoche. Het is vrij rustig, wat inhoudt dat er in plaats van 400 mensen in '95, nu zo ongeveer 200 mensen zijn. Het is weer even wennen om zo samen op een totaal geïsoleerde plek te zijn, maar ook spannend door hetgeen ons samenbrengt. Sogyal Rinpoche blijft voorlopig nog onzichtbaar, maar is wel in alles aanwezig.

Vanuit de nieuwe structuur ben ik een kersverse Stroom 1-cursist, wat een soort identificatie lijkt in te houden naar andere Stroom 1-cursisten toe, over en weer, en dat op internationaal nivo. Ja, wij weten waar we over spreken!

De praktische organisatie is nog beter geregeld dan vorig jaar. Mijn complimenten!

Maar wie is de nieuwe chefkok? Het overigens heerlijke vegetarische eten mist nu toch iets van de verfijning van de smaak, die er vorig jaar in te vinden was. Rinpoche zal later opmerken, dat we misschien maar eens Tibetaans moeten gaan eten. Hierna is het gemor over het eten snel afgelopen.

Mijn slaapplek bevond zich vorig jaar onderaan de berg in het donkere bos, waar ik 's nachts bijna werd weggevoerd door bosgeesten en hellewezens, waar ik dieren op zoek naar voedsel, dat ik weliswaar zelf voor ze had neergezet, vlakbij de ingang van mijn tent hoorde knagen en rommelen, en waar 's avonds soms zeer laat, luidruchtige retraitegangers met grote schijnwerpers mijn nachtrust verstoorden en soms bijna in mijn tent vielen. Daarom slaap ik nu bovenop de berg met uitzicht op de bergtoppen, met de zon, maan en sterren als gezelschap en met meer ruimte en stilte om mij heen.

Iedereen is in respectvolle afwachting van het bezoek van Khandro Tsering Chödrön met de traditionele witte sjaals in de handen als welkomst teken, verder wordt er veel witte rook gemaakt en kleurige gebedavlaggen wapperen in de wind. Foto: Menno Bijleveld.



Dan de eerste ontmoeting met Rinpoche in de shrine-tent. Rinpoche wil het hele boek behandelen en ook reageren op alle vragen die er zullen komen. Iedereen kijkt verheugd maar tegelijkertijd ook wat verwijfeld om zich heen. Hoe moet dit allemaal gerealiseerd worden? Het nieuwe programma wordt snel getensiveerd er er wordt vanuit een zo duidelijk mogelijke basis gewerkt. Alles sluit op elkaar aan en is met zorg samengesteld onder het persoonlijke toezicht van Rinpoche, die niets aan zijn aandacht laat ontsnappen. Zijn oudere studenten hebben



Rinpoche geeft een blessing aan het einde van iedere retraite, foto: Menno Bijleveld

ook 'functies' gekregen, waarop iedereen aanspreekbaar is.

Iedere ochtend vindt in de shrine-tent hetzelfde onderhoudende ritueel plaats alvorens het onderricht beginnen. Geheimzinnige fluisterende gesprekken worden gevoerd tussen Rinpoche en zijn vertrouwelingen, papieren vliegen over en weer, misverstanden moeten op het scherpst van de snede worden opgelost, er is veel heen en weer geloop, totdat uiteindelijk iedereen zijn of haar vaste plaats inneemt voordat Rinpoche kan beginnen, die dit doet nadat hij inspiratie heeft opgedaan bij zijn persoonlijke altaar. Dit moment vind ik steeds zeer ontroerend.

Op de derde en vijfde dag geeft Rinpoche al twee keer uiterst belangrijke en indrukwekkende directe onderricht over vergankelijkheid en dood. Dit onderricht zal als een rode draad door de rest van de retraite heen blijven lopen en een blijvende invloed daarop hebben.

Ik lees in mijn aantekenboek:

'If you really realize the truth of impermanence, you have no sense of loss and there is nothing to let go, because something just is and impermanence becomes a consolation', en: 'The root of morality is death'. De beste plek voor contemplatie en reflectie en soms voor een 'glimpse' van transformatie, is op de hoogste top van de berg, bijna tussen de wolken, bij de altijd wapperende gebedsvlaggen.

Ondanks de goede sfeer, vooral in de shrine-tent, begint gedurende de tweede week het intensieve en overvolle programma sporen van vermoeidheid achter te laten bij iedereen.

Een vrolijke afwisseling hierbij is de nieuwe bewoner van Lerab Ling n.l. de hond Chika, die opgewekt met haar kluif rondloopt, iedereen begroet en lekker in het gras ligt te rollen. 's Avonds bij de Tsok op Dakini's dag, loopt hij onverschrokken de shrine-tent in en komt naast mij liggen, om ook deze plechtige en feestelijke gebeurtenis mee te vieren.

Als zeer bijzondere afsluiting van deze retraite mogen wij Rinpoche ontmoeten in zijn persoonlijke vertrekken. Met een kleine groep (die vroeg op reis moet) lopen we door zijn studeerkamer naar zijn persoonlijke shrine-ruimte, waar wij één voor één zijn blessing krijgen. De ruimtes waarin wij ons bevinden zijn zwanger van tijdloze energie en wijsheid.

Thuisgekomen probeer ik de band te behouden met Lerab Ling, de basis, de belangrijkste inspiratiebron. Regelmatig visualiseer ik Rinpoche, zittend voor Padmasambhava en zijn stem weerklinkt in mijn hoofd:

- 'Master your own mind'
- 'Have a good heart, be spacious'
- 'Commitment to yourself is the most important thing'

De nieuwe structuur van het studieprogramma, de helderheid en werkzaamheid ervan, is mij uitstekend bevallen en ik laat mij verder op de stroom meevoeren.....

Hierbij wil ik alle medewerkers/oudere studenten van Rigpa bedanken voor hun niet aflatende inzet en enthousiasme tijdens de retraite.

Mijn grootste dank gaat uit naar Sogyal Rinpoche 'DE KOSTBARE', die alles heeft gegeven wat mogelijk was.....



Enkele bezoekers van Lerab Ling in augustus, van links naar rechts: Tulku met Orgyen Topgyal meegekomen, Chöling Rinpoche, Orgeyen Topgyal Rinpoche, Tulku met Orgyen Topgyal meegekomen, Dzongsar Khyentse Rinpoche, Khyentse Jigmé Rinpoche. Deze zijn allemaal gekomen ter ere van een bijzondere initiatie gegeven door Dzongsar Khyentse Rinpoche, foto: Xandra Reelick.

Verslag van de tweede retraite

Door Madelon Broekhuis

Deze zomer ben ik in Lerab Ling in retraite gegaan van 18 juli tot 5 augustus. Het was eigenlijk een retraite voor mensen die stroom 2 hadden gevolgd, en daar ik slechts stroom 1 had afgesloten, wist ik dat ik met beoefeningen zou worden geconfronteerd, die ik niet kende. Ik kon echter onmogelijk de eerste retraite, die eind juni van start ging, bijwonen, omdat ik in die periode moest werken. Ik heb hierover met Eric een gesprek gehad en hoewel het enigszins bezwaarlijk was, raadde hij me aan toch te gaan. Ik ben (nog steeds) blij met deze raad, want ik heb er een fantastische tijd gehad, waar ik ontzettend veel van heb geleerd en wat mijn gevoel bevestigde, dat dit het juiste pad voor mij is.

Het was mijn eerste retraite en ik wist niet wat ik ervan verwachten kon. En om eerlijk te zijn vond ik het ook een beetje eng om alleen te gaan naar een plek waar ik maar een paar van de vierhonderd andere mensen zou kennen.

Maar vanaf het moment dat ik in het busje zat en in gesprek raakte met een Finse jongen, voelde ik mij opgenomen en besepte ik dat al die onzekerheid maar spokerijen waren van de 'mind', om met de woorden van Sogyal Rinpoche te spreken.

Ik ben erg onder de indruk geraakt van de prachtige plek van Lerab Ling en de goede organisatie. De grootste bewondering en ook dankbaarheid voelde ik voor Sogyal Rinpoche, dat hij zich zo volledig inzet om ons deelgenoot te maken van een zo diepe en rijke spirituele traditie, die nog zo springlevend is.

Het is in onze cultuur gebruikelijk om je kritisch op te stellen en een al te groot enthousiasme wordt soms wat argwanend bekeken en aangezien voor naliviteit, maar ik moet zeggen dat ik niet anders dan enthousiast kan zijn. Ik vond en vind ook nu nog prachtig wat daar gebeurde. Er was een sterke sfeer van rust, tolerantie en vooral van liefde. Ik merkte, dat er met de mensen veel in positieve zin gebeurde en na tien dagen zag bijna iedereen eruit als opgepoetst zilver.

Het thema van de retraite was 'healing', waarbij Sogyal Rinpoche inging op de Ngöndro en de Vajrasattva visualisatie. Dit was voor mij nieuw, maar ik kon het wel goed volgen en hij heeft een aantal hele sterke teachings gegeven. Toen ook merkte ik dat je niet alleen naar zijn onderricht luistert zoals je dat naar een goede lezing doet, maar dat er tijdens

het luisteren iets 'gebeurt' met je, er wordt een heel wezenlijke snaar geraakt.

Het gevolg was, dat mij twee keer iets merkwaardigs overkwam en wel, dat de tranen mij over de wangen rolden en het niet wilde stoppen. Ik huilde zonder verdriet te hebben, wat het precies was weet ik niet, een mengeling van dankbaarheid, liefde, vreugde en ontroering. Later viel mij op, dat veel meer mensen in de tent dit hadden.

De retraite begon met twee hele nare gebeurtenissen: de crash van een vliegtuig, dat van New York naar Parijs vloog en waarin ook retraitegangers hadden kunnen zitten, wat later niet het geval bleek te zijn, en de dood van een man, die met zijn gezin de retraite bezocht.

Zijn familie is echter heel goed opgevangen en aan het eind van de retraite hebben de familieleden in de shrine-tent ook verteld hoe zij dank zij het onderricht de kracht hebben kunnen vinden om het verlies te verwerken. Dat was een bijzonder ontroerend moment. Omdat het thema 'healing' was, waren er ook mensen aanwezig met zware ziektes en er was een Duits meisje, dat echt baat heeft gehad bij het onderricht



Dzongsar Khyentse Rinpoche

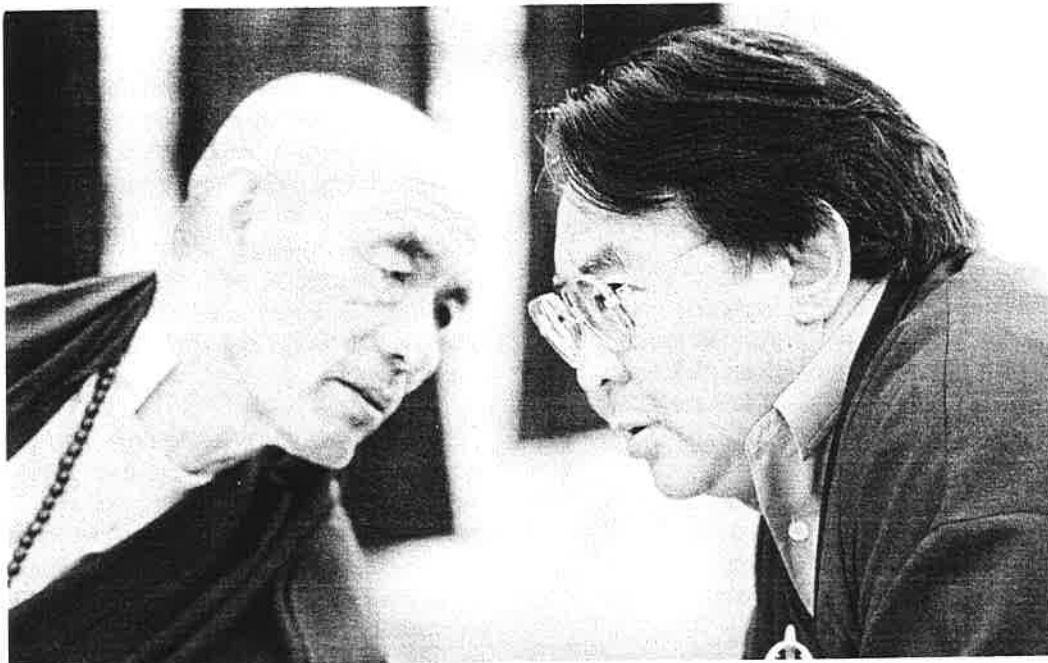
en de Goeroe Yoga en de Vajrasattva-visualisatie en nu goed kan gaan beoefenen hoe met haar ziekte om te gaan.

Tja, alles bij elkaar was het vreselijk intensief, maar het was ook een prachtige ervaring. Toen ik, na de zegen van Sogyal Rinpoche te hebben ontvangen, tijdens de terugreis op een terrasje in Montpellier zat met een glas witte wijn en gerookte zalm, had ik zo'n ontzettend gelukkig gevoel over me en besepte ik ook hoe de mensen in de wereld zo'n ervaring nodig hebben, opdat er onnodig lijden zou kunnen worden voorkomen.

Tenslotte nog een kleine anecdotie over wat mij op de terugreis in de bus naar Amsterdam is overkomen. Ik begon in de bus alweer te piekeren, te piekeren over hoe ik die dagelijkse beoefening zou kunnen volhouden. En om dit piekeren tegen te gaan, pakte ik mijn cassette recorder, zoals mij geleerd was, en luisterde naar een bandje met een lezing van Sogyal Rinpoche.

Toen ik het bandje aanzette, het was ergens in het midden van een onderricht, zei Sogyal Rinpoche's stem op het bandje: Als je op reis bent, neem dan een cassette recorder mee, zodat je er in bus of trein naar kunt luisteren en daarna ging hij uitvoerig in op het belang van de dagelijkse oefening!

Wat is toeval?



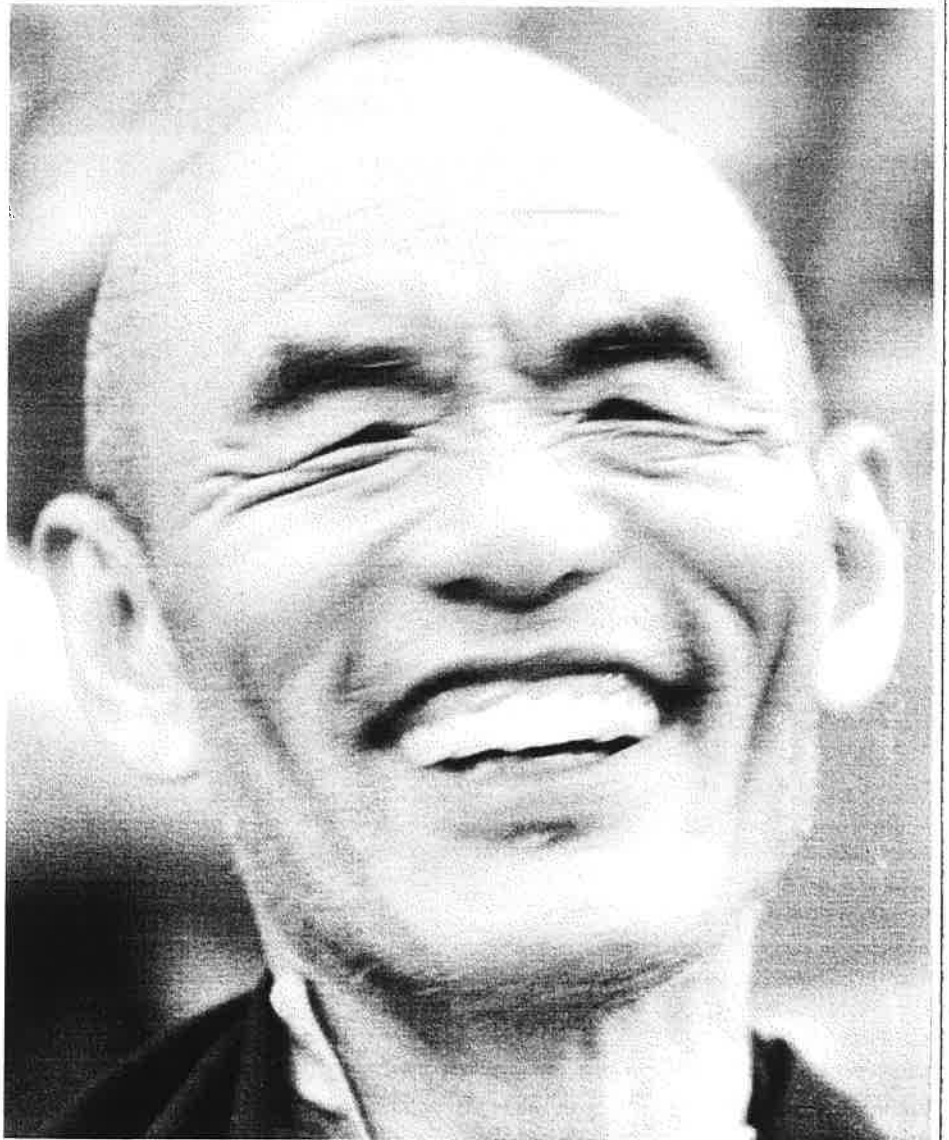
Khen Rinpoche en Sogyal Rinpoche, Nyoshul Khenpo gaf onderricht over Grote Natuurlijke Vrede, Rangshyin Shyiwa Chenpo.

Tijdens de komst Khandro Tsering Chödrön en Nyoshul Khenpo Rinpoche in Lerab Ling straalde Sogyal Rinpoche een diepe tevredenheid uit. Het was duidelijk voelbaar, alles kwam ineens samen en was 'gewoon' perfect.

Nyoshul Khenpo als onze belangrijkste houder van de Dzogchen instructies en overleveringslijn straalde constant Grote Natuurlijk Vrede uit en Khandro raakte ons met haar compromisloze nederigheid en uiterst eenvoudige aanwezigheid direct in het hart.

Alsof dit allemaal niet genoeg was zorgden bijzonder goede omstandigheden ervoor dat Dzongsar Khyentse Rinpoche, de incarnatie van Rinpoche's leraar, Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, samen met Chöling Rinpoche en Orgyen Topgyal Rinpoche met zijn gevolg van monniken, op bezoek kwamen om een uitgebreide inwijding te geven van Chime Phakma (Witte Tara in vereniging met Avalokiteshvara), een terma-ondericht van Jamyang Khyentse Wangpo. Bovendien deed Dzongsar Khyentse Rinpoche voor de toekomstige voorspoed van de Rigpa Sangha een twee dagen lang ritueel (Djinsé) volgens deze terma (zie de foto op blz. 14). Het intensieve gebeuren werd afgesloten met de Lama-dans van de Acht Manifestaties van Guru Rinpoche.

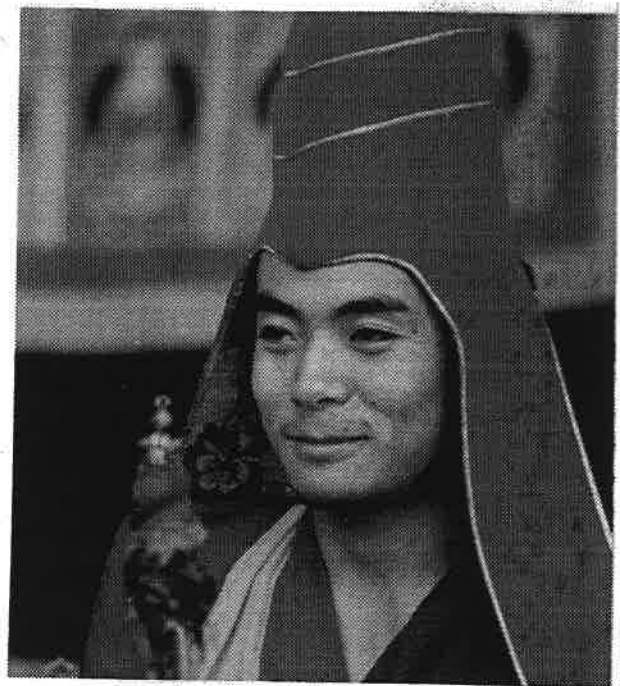
De foto's zijn indien niet anders vermeld van Philippe Lelluch.



Nyoshul Khen Rinpoche



Orgyen Topgyal Rinpoche



Chöling Rinpoche.(Xandra Reelick)

Meesters van de Verlichtingsgeest

Patrul Rinpoche

Enige anecdoten over zijn leven¹, samenstelling door Eric Soyeux



Patrul Rinpoche

In de vorige Nieuwsbrief hebben we enkele belangrijke meesters van het compassie onderricht besproken zoals Shantideva, Atisha, en een aantal meesters van de Kadampa traditie. We hebben ook de anecdoten verteld over hoe Shantideva de Bodhicaryavatara, de Gids voor de Levenswandel van de Bodhisattva's, componeerde.

Patrul Rinpoche nu is een meester, die in de ware geest van onthechting van de vroege Kadampa meesters, het pad van de bodhisattva is gegaan. Hoewel hij het leven van een vagebond leidde, is zijn bijdrage aan de boeddhadharma onmetelijk geweest en is hij via zijn geschriften en de anecdoten uit zijn leven een constante bron van inspiratie voor alle beoefenaars van het Tibetaans boeddhisme.

Patrul Rinpoche (1808 - 1887) staat bekend als een emanatie van Shantideva en tijdens zijn leven heeft hij hoofdzakelijk les gegeven over de Bodhicaryavatara en OM MANI PADMA HUM, de mantra van de Boeddha van Mededogen. Hij was een beoefenaar van de Longchen Nyingtik, de cyclus van Dzogchen onderricht die de hart-essentie (Nyingtik) vormt van de grote meester Longchenpa. Deze cyclus werd onthuld door Jigmé Lingpa die jarenlang

Longchenpa tijdens een retraite aanriep. Longchenpa verscheen drie keer aan Jigmé Lingpa en gaf hem de volledige overdracht van zijn onderricht. Dit onderricht is een van de meest wijdverbreide overdrachten in de Dzogchen/Nyingma traditie geworden en ook het belangrijkste onderricht dat Sogyal Rinpoche geeft.

De Kunzang Lamé Shyalung, het boek dat Patrul Rinpoche schreef over de voorbereidende oefeningen behorend bij dit onderricht van Longchenpa (Longchen Nyingtik Ngöndro genaamd), is na Het Tibetaanse boek van leven en sterven de belangrijkste tekst om te bestuderen. Sogyal Rinpoche heeft het afgelopen jaar veel les gegeven over deze klassieker en is van plan dit boek in zijn geheel te bespreken.

Patrul Rinpoche gaf tijdens zijn leven slechts een enkele keer de overdracht van de Longchen Nyingtik. Initiaties gaf hij sowieso zelden. Bij de vraag waarom hij zo zelden initiaties gaf, antwoordde hij altijd: "Omdat ik weet wat initiaties werkelijk betekenen".

Bijzonder in de Longchen Nyingtik traditie is de Nyongtri traditie. Dit zijn instructies van de meester die de inherente schat aan wijsheid en kennis van de boeddhanatuur van de discipel blootleggen en in een geleidelijk proces een directe ervaring geven van de uiteindelijke waarheid, de natuur van de geest. Patrul Rinpoche ontving de Nyongtri van zijn meester Jigmé Gyalwé Nyugu, de discipel van Jigmé Lingpa. Dit bijzondere onderricht gaf Patrul Rinpoche weer door aan zijn leerling Nyoshul Lungtok en via Khenpo Ngakchung en Nyolshul Khenpo Rinpoche ontving ook Sogyal Rinpoche deze instructies.

Het volgende verhaal illustreert de onthullende kracht van deze instructies.

Eens kreeg Patrul Rinpoche bezoek van een oude Geshe van de Gelukpa traditie waar hij bevriend mee was en zij discussieerden over filosofie. De Geshe merkte dat ondanks het feit dat hij zelf veel langer gestudeerd had, de kennis en het inzicht van Patrul Rinpoche groter was. Verbaasd riep hij uit: "Hoe is het toch mogelijk dat je zo geleerd bent terwijl ik meer dan twintig jaar gestudeerd heb. Mijn haren zijn er helemaal wit van geworden! Hoe speel je dat toch klaar?" Patrul Rinpoche schrijft over dit gesprek in zijn biografie als hij



Kaart van Tibet. Rechts ziet u de belangrijkste provincies van Kham in oost-Tibet liggen.

zegt dat hij één keer in zijn leven een beetje heeft opgescheept want zijn antwoord was: "Ooh, voor ons Nyingmapa's is dit geen punt. We gaan een tijd in een grot mediteren en de rest komt vanzelf!"

Zijn geboorte en zijn leraren

Patrul Rinpoche, voluit, Patrul Jigmé Chökyi Wangpo (1808 - 1887) werd in Dzachuka geboren, een nomadenstreek in Kham, oost-Tibet, ten noorden van Shechen en Dzogchen. Er wordt gezegd dat hij vijf dagen na zijn geboorte heel duidelijk OM MANI PADME HUM reciteerde en dat de letters van deze mantra op zijn nek te lezen waren evenals de letter HRIH op zijn tong. Hij werd niet direct erkend als de incarnatie van Jigmé Lingpa maar hij werd door Dola Jigmé Kelzang² en de Eerste Dodrupchen Rinpoche³ erkend als de tweede incarnatie van een Chenrezig siddha⁴, Palgi Samten Rinpoche⁵ genaamd die bekend stond vanwege een muur van honderdduizend stenen gegraveerd met de mantra OM MANI PADME HUM die hij gebouwd had.

De eerste incarnatie van Palgi Samten Rinpoche, dus de voorganger van Patrul Rinpoche, was in zijn twintiger jaren gestorven. Het verhaal gaat dat hij tijdens een initiatie met zijn mala⁶ een meisje aangeraakt had, wat voor een monnik niet toegestaan is. Zijn leraar gaf hem een standje en zei dat

iedereen het gezien had en dat zijn reputatie nu verpest was. De tulku antwoordde dat het karma was en dat hij echt niet anders had gekund. Kort daarna stierf hij. Een tijdje later kreeg het meisje een zoon. Deze bleek de tulku of incarnatie van Palgi Samten te zijn, Dza Patrul Rinpoche.

Nadat Patrul Rinpoche erkend was werd hij naar Palge Latrang gebracht, het verblijf van zijn voorganger. Hij werd in het Dzogchen Klooster tot monnik gewijd en studeerde met vele meesters. Zijn principiële leraar was echter Jigmé Gyalwé Nyugu. Deze leefde als een asceet hoog in de bergen in een afgelegen vallei, vlak onder de sneeuwlijn. Er was niet eens een grot op deze door de wind geteisterde berghelling en als verblijf had hij slechts een kleine verzakking in de grond. Daar ontving Patrul Rinpoche vele belangrijke inwijdingen en hij beoefende deze direct met grote toewijding en ijver. De instructies over de voorbereidende oefeningen van de Longchen Nyingtik ontving hij daar vijftig keer van Jigmé Gyalwé Nyugu. Dit onderricht schreef hij later op en noemde het Kunzang Lamé Shyalung, letterlijk vertaald als "De Woorden uit de Mond van mijn Samantabhadra Lama" (The Words of my Perfect Teacher).

Later ontmoette Patrul Rinpoche de onconventionele meester Do Khyentse Rinpoche, de geest

incarnatie van Jigmé Lingpa. Deze schold hem uit voor "ouwe hond!" en "togewa (arrogante intellectueel)" en op dynamische wijze bracht hij de realisatie van de natuur van de geest bij Patrul Rinpoche volledig tot bloei (zie Het Tibetaanse boek van leven en sterven, blz 150). Later vertelde Patrul Rinpoche dat zijn eerste introductie in de natuur van de geest door Jigmé Gyalwé Nyugu als het dagen van de zon was geweest en de introductie van Do Khyentse Rinpoche als de zonsopgang zelf en vanaf dat moment gebruikte hij half-schertsend de naam "ouwe hond" als zijn initiatiernaam.

Zijn dharmaleven

Op zijn twintigste jaar sloot Patrul Rinpoche het Palge Latrang naar aanleiding van het overlijden van de manager en hij begon een zwervend leven te leiden. Hij verbleef lange tijd in meditatie grotten in de bergen rond het Dzogchen klooster. In de Yamantaka meditatiegrot componeerde hij de Kunzang Lamé Shyalung, *The Words Of my Perfect Teacher*. In het Dzogchen klooster ontving hij onderricht van Gyelsé Shenphen Thay⁶⁷ en de siddha Mingyur Namkhai Dorje⁸.

Zelf gaf hij in de omliggende provincies van Ser, Do, Mar en Dzika veel onderricht over bodhicitta, liefde en compassie, dat hij als de essentiële basis van de dharma beschouwde. Dank zij dit onderricht kon hij in hele gebieden de jacht laten verbieden en ook het serveren van vlees aan lama's tijdens ceremonies, en vele gemeenschappen tot de dagelijkse recitatie van OM MANI PADMA HUM overhalen.

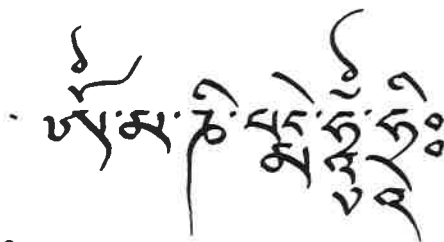
Meestal gaf hij onderricht vanuit zijn geheugen. Hij kon maandenlang onderricht geven over het meest complexe filosofische onderricht zonder toevlucht te nemen tot een bladzijde tekst. Als hij onderricht gaf werd de geest van zijn toehoorders volledig getransformeerd. Iedereen werd sereen en op natuurlijke wijze in staat om in meditatie te verblijven. Zijn woorden waren altijd heel direct en een paar eenvoudige opmerkingen konden een hele reeks van spirituele inzichten tot stand brengen. Het verhaal gaat dat toen Patrul Rinpoche Dzogchen onderricht gaf dat zo'n sfeer schiep dat zelfs de koeien en de dieren in de vallei op natuurlijke wijze in de staat van samadhi terecht kwamen. Tenzin Norbu, een van zijn belangrijkste discipelen vertelt dat toen hij in Tramalung onderricht ontving, hij volledig begrip en realisatie van Dzogpachenpo verkreeg.

Patrul Rinpoche nam nooit een blad voor de mond en was gewend om mensen heel direct op hun



Jigmé Gyawé Nyugu

fouten te wijzen, hoe verborgen die ook konden zijn. Hij sprak alleen over dharma en nooit over wereldse dingen. Als discipelen hem in zijn slaap hoorden praten dan was het niet gewoon gegeeuw of iets onverstaanbaars maar JETSUN GURU RINPOCHE: O kostbare Guru Rinpoche!, de eerste regel van het gebed aan Padmasambhava in de Guru Yoga van de Longchen Nyingtik Ngöndro.



Ondanks het feit dat hij in de loop der tijd immens populair werd en zelfs de leraar werd van meerdere koningen, is zijn levenswijze als zwervende monnik nooit veranderd. Hij had nooit enig bezit behalve soms een exemplaar van de Bodhicaryavatara of de Manjushrinamasangiti die tot zijn dagelijkse gebeden behoorde. Maar zelfs deze gaf hij na een tijdje weg omdat hij ze toch uit zijn hoofd kende. Offerandes die hij voor onderricht kreeg gaf hij of direct weer weg óf hij liet ze liggen, omdat hij vond dat bezit en rijkdom alleen maar een oorzaak dat van moeilijkheden waren. Na een tijdje kregen arme mensen dit door en volgden hem waar hij ging en leefden van deze offerandes.

Eens gaf Patrul Rinpoche in een open veld onderricht en tussen de toehoorders bevond zich ook een dief. Deze zag dat Patrul Rinpoche aan het eind van het onderricht een groot stuk zilver aangeboden kreeg en met het plan hem 's nachts te bestelen, volgde hij Patrul Rinpoche toen deze

opstapte en wegging.

In de nacht, toen Patrul Rinpoche sliep, sloop hij naar hem toe en begon zijn spullen te doorzoeken. Aangezien er niet veel was, kwam hij er al heel snel achter dat het stuk zilver niet aanwezig was. Hij werd nog brutaler en begon Patrul Rinpoche zelf te doorzoeken. Patrul Rinpoche werd wakker en vroeg wat de man wilde. "Ik wil het stuk zilver dat je vandaag gekregen hebt", sprak de man, waarop Patrul Rinpoche antwoordde: "O, dat heb ik laten liggen waar ik het ontvangen heb, ga maar kijken, waarschijnlijk ligt het er nog". De dief kon zijn oren niet geloven en bleef aandringen maar Patrul Rinpoche hield vol en stuurde de dief weg. De dief ging toch maar voor de zekerheid terug en vond inderdaad het grote stuk zilver dat daar gewoon op de grond achtergelaten was. Dit deed de dief plotseling beseffen dat Patrul Rinpoche wel een heel bijzondere lama was. Snel keerde hij terug om hem weer te vinden. Patrul Rinpoche had de volgende dag zijn weg vervolgd en zag de dief van de avond daarvoor weer naar hem toe komen. "Wat wil je nu weer? Heb je het zilver niet gevonden?" riep hij uit. Waarop de dief vroeg of hij zijn discipel kon worden.

Patrul Rinpoche gedroeg zich altijd onopvallend en hij was niet te onderscheiden van een gewoon persoon. Niemand kon raden dat hij zulk een hoge lama was of zo'n gerealiseerde persoon. Eens kwam Patrul Rinpoche terwijl hij op weg was naar een klooster waar hij uitgenodigd was om les te geven, een vrouw tegen die dezelfde bestemming had. Ze besloten samen op te trekken. Zij was weduwe en hij hielp haar met koken en haar kind te dragen. Ze konden heel goed met elkaar opschieten en na een paar weken zei de vrouw tegen hem: "Jij bent een aardige man, we kunnen het goed samen vinden. Ik voel me goed met jou, een weduwe heeft een man nodig, waarom trouwen we niet?" Patrul Rinpoche bedankte haar voor haar vertrouwen maar zei niet in de mogelijkheid te verkeren hier op in te gaan. Een tijdje later toen ze op hun bestemming kwamen, nam hij afscheid van haar met de mededeling dat hij belangrijke zaken moest afhandelen. De vrouw hoorde dat de beroemde Patrul Rinpoche in het klooster onderricht gaf en besloot ernaar toe te gaan. Tot haar verbazing zag ze dezelfde man waar ze een paar weken mee opgetrokken had op de troon zitten en onderricht geven aan een groot publiek. Na het onderricht liet



Patrul Rinpoche alle offerandes aan de weduwe toekomen.

Een andere keer toen hij weer incognito met een eenvoudige pelgrim aan het reizen was, kwamen zij bij het Dzogchen klooster aan en besloten zij rondjes om het klooster te lopen om respect te betuigen. Toen zij weer voor de ingang van het klooster belandden zag Patrul Rinpoche dat er een fout was gemaakt in de calligrafie van de Sanskriet naam van het klooster boven de poort. Hij maakte er een opmerking over waarop zijn metgezel hem een harde klap op de rug gaf en zei: "Ach, wat weet jij daar nou van, dit soort dingen zijn niet voor ons eenvoudige mensen, laten we verder gaan met rondjes lopen om het klooster". Hierop antwoordde Patrul Rinpoche dat hij inderdaad gelijk had en vervolgde zijn rondgang. Hij heeft de fout op het bord nooit laten verbeteren.

Een andere keer trok Patrul Rinpoche een tijdje op met een lama die hem niet herkend had. Op een dag gaf hij Patrul Rinpoche onderricht over de Kunzang Lamé Shyalung omdat hij vond dat zo'n goeie gast als hij ongetwijfeld veel voordeel zou ondervinden van zo'n fantastisch onderricht.

Zijn leerlingen

Zijn eenvoudige en bescheiden manier van leven bracht menig van zijn rijke en machtige discipelen in verlegenheid.

Op een keer kwam Patrul op zijn omzwervingen een kamp van nomaden tegen waar hij om een onderkomen vroeg omdat hij uitgeput was. De familie waar hij gastvrijheid aan vroeg, wilde weten of hij gebeden kon lezen.

"Een beetje", antwoordde hij, en daarop lieten ze hem binnen in de tent waar hij in een hoek kon gaan zitten terwijl iedereen druk bezig was met voorbereidingen omdat een heel belangrijke lama met zijn gevolg uitgenodigd was om een groot ritueel te voltrekken. Na een paar dagen kwam de verwachte lama en zijn gevolg in een grote processie aan. Veertig ruiters in brokaat gehuld kwamen in een pompeuze stoet aan en iedereen haastte zich naar buiten om de grandioze optocht gade te slaan en respect te betuigen. Patrul Rinpoche echter wilde binnen blijven maar hij werd hardhandig naar buiten gesleept om bij de opwachting aanwezig te zijn. Toen de lama aankwam en Patrul Rinpoche herkende tussen de anderen sprong hij

onmiddellijk van zijn paard en viel vol schaamte voor de voeten van Patrul Rinpoche. Het was Minyak Kunzang Sönam, een discipel van Patrul Rinpoche die een beroemd commentaar over de Bodhicaryavatara geschreven heeft. Na deze gebeurtenis zag de lama af van zijn pompeuze manier van doen. Hij werd een heremiet, besteedde nooit meer een paard en zwierf voor de rest van zijn leven te voet rond.

Patrul Rinpoche bracht ook lange tijd in re-traitte door. Hij bracht samen met zijn discipel Nyoshul Lungtok⁹, die hem in totaal 28 jaar gevolgd heeft, een tijd door in het dichte Ari Woud, aan de voet van een boom. Ze hadden als bezit slechts een kleine zak met tsampa (geroosterd gerstemeel), de kleren die ze aanhadden en enkele boeken. Iedere dag aten ze een beetje tsampa en bonden ze de zak weer vast aan de boom. Patrul Rinpoche gaf Nyoshul Lungtok onderricht over een paar coupletten van de Bodhicaryavatara en daarna gingen ze ieder hun eigen weg en ontmoetten elkaar weer de volgende dag.

In 1872 kwam de Derde Dodrupchen Rinpoche¹⁰, Jigme Tenpé Nyima, naar Patrul Rinpoche toe om onderricht over de Bodhicaryavatara te ontvangen. Hij was acht jaar oud. Toen hij klaar was verzocht Patrul Rinpoche Dodrupchen Rinpoche om hetzelfde onderricht aan een groot publiek over te dragen. De kleine Dodrupchen Rinpoche bracht het er heel goed vanaf en verheugd zond Patrul het goede nieuws aan Khyentse Wangpo¹¹: "Wat betreft de Dharma van studie heeft Dodrupchen Rinpoche de Bodhicaryavatara als onderricht gegeven op de leeftijd van acht. Wat betreft de Dharma van verworvenheid heeft Nyakla Pema Dödül¹² onlangs het regenbooglichaam bereikt. De leer van de Boeddha is dus nog niet verzwakt."



Zijn realisatie en het einde van zijn leven

Toen Patrul Rinpoche in Laotang was kwam hij in een onheilspellend gebied terecht, een gebied waar lijken werden achtergelaten en waar veel kwaadwillende plaatselijke geesten huisden. De geesten probeerden hem te strikken met ongelooflijk gedonder, stemmen die uit de lucht leken te komen en het creëren van magische illusies. Patrul Rinpoche overwon al deze verschijnselen door zijn leraar aan te roepen en door de ultieme natuur der verschijnselen te realiseren zoals zij is. Door deze



realisatie ontvouwde een verreikende kennis van alle geschriften op natuurlijke wijze in zijn hart. Hoewel hij daarvoor veel gestudeerd had was zijn kennis nu onmetelijk veel groter. Dit toont het belang van gebed en van devotie. Patrul Rinpoche's leraar Do Khyentse Rinpoche verklaarde dat Patrul Rinpoche op dát moment hetzelfde had volbracht als Boeddha Sakyamuni die onder de Bodhiboom de vier demonen overwon.

Toen hij 76 was, gaf Patrul Rinpoche zijn laatste onderricht. Daarna stuurde hij iedereen die voor onderricht kwam naar zijn discipel Tenzin Norbu. Mensen die aandrongen schold hij uit, maar hoe meer hij ze uitschold hoe meer devotie ze voor hem kregen, dit was vanwege zijn mededogend hart en zijn pretentieloze woorden. Op 78-jarige leeftijd overleed Patrul Rinpoche. Met zijn lichaam naakt en zittend in de meditatiehouding werd zijn geest één met de oorspronkelijke staat van zuiverheid.

Hij liet helemaal niets na behalve zijn monnikskleren, een kom om te bedelen, voedsel voor tien dagen en vijf zilveren munten die hij wilde versturen ten bate van het herstellen en uitbreiden van de OM MANI PADME HUM stenen muur van zijn voorganger.

Noten:

1. Een groot gedeelte van Tibetaanse biografieën (Tib. NamThar: leven en bevrijding) bestaat uit een opsomming van alle leraren die een meester gehad heeft, het onderricht en de initiaties die hij of zij ontvangen en weer doorgegeven heeft en de discipelen die hem of haar gevolgd hebben. In dit verhaal is deze informatie tot een minimum beperkt. Een volledige biografie van Patrul Rinpoche vindt u in het boek: Masters of Meditation and Miracles van Tulku Thondup.
2. Dola Jigmé Kelzang was een van de belangrijkste leerlingen van de eerste Dodrupchen Rinpoche en een belangrijke houder van het Longchen Nyingtik onderricht.

3. De Eerste Dodrupchen Rinpoche, Jigmé Trinlé Özer, en Jigmé Gyalwé Nyugu waren de belangrijkste discipelen van Rigdzin Jigmé Lingpa.
4. Een siddha is een gerealiseerde beoefenaar.
5. Vandaar de naam Patrul Rinpoche; de samenvoeging van Palgi Samten is Pa(l) en trul komt van t(r)ulku: incarnatie.
6. Een mala wordt gebruikt om mantra's mee te tellen en heeft 108 of 111 kralen.
7. Gyalsé Shenpen Thayé was een belangrijke leraar van de Nyingma school. Hij stichtte het Shri Singha Shedra studie college van het Dzogchen klooster.
8. Mingyur Namkhai Dorje, de vierde Dzogchen Rinpoche was een bijzonder hoog gerealiseerde leraar. Vele verhalen en anecdotes geven hier getuigenis van.
9. In het Tibetaanse boek van leven en sterven staat op blz. 149 beschreven hoe Patrul Rinpoche Nyoshul Lungtok introduceerde in de natuur van de geest.
10. De Derde Dodrupchen Rinpoche, Jigmé Tenpé Nyima, is de schrijver van "Lijden en Geluk Omzetten in Verlichting" waar nu in deze Nieuwsbrief deel 2 van verschijnt. In de vorige Nieuwsbrief vindt u meer informatie over hem.
11. Jamyang Khyentse Wangpo is de lichaam incarnatie van Rigdzin Jigmé Lingpa en één van de grootste meesters van de Tibetaanse traditie. Hij was de bron van inspiratie voor en instigator van de vernieuwende en non-sectarische Rimé beweging samen met Jamgön Kongtrul, Dechen Chögyur Lingpa, Patrul Rinpoche, Mipham Rinpoche en anderen.
12. Nyakla Pema Dödül was een dharma broeder van Tertön Sogyal. Hij was ook de leraar van Changchub Dorje, de leraar van Namkai Norbu Rinpoche.

Bronnen:

The Words of my Perfect Teacher, Patrul Rinpoche, The Sacred Literature Series, Harper Collins.

The Heart Treasure of the Enlightened Ones, Dilgo Khyentse Rinpoche's commentary on Patrul Rinpoche's text, Shambhala.

Masters of Meditation and Miracles, The Longchen Nyingtik Lineage of Tibetan Buddhism, Tulku Thondup, Shambhala.

Natural Great Perfection, Nyoshul Khenpo, Snow Lion.

History of the Nyingmapa's, H.H. Dudjom Rinpoche, Wisdom Publications.



De vijf prinsessen en de kraaien

Een verhaal verteld door Ringu Tulku Rinpoche

Een vertaling uit 'View nr.1'

Eens, vele honderden jaren geleden, was er in India een koning, die vijf dochters had; allen waren zij prinses. Welnu, die prinsessen waren zo wild en ondeugend, dat niemand ze iets kon leren. De ene na de andere leraar kwam en probeerde ze iets te leren, maar de prinsessen waren zo ongehoorzaam, dat alle leraren het opgaven en vertrokken. Jaren gingen voorbij en de prinsessen leerden niets. Geen leraar kon ze ook maar iets bijbrengen.

De koning was zeer teleurgesteld en heel bedroefd en wist niet wat hij moest doen. Hij ging naar een van zijn ministers en vroeg hem: "Mijn prinsessen kun je niets leren. Ik heb alles geprobeerd. Wat moet ik nu doen?" En de minister antwoordde: "Wel, u zou kunnen laten verkondigen, dat wie ook maar uw kinderen iets weet te leren, een grote beloning krijgt en misschien komt er dan de juiste leraar."

De koning stemde toe en liet door het gehele koninkrijk bekend maken, dat wie de prinsessen iets zou kunnen leren een beloning zou krijgen van honderd dorpen, tientallen kuddes vee en vele andere geschenken. De koning beloofde zelfs, dat wie ook maar zijn prinsessen les kon geven, minister zou worden en een heel rijk man.

Een maand later verscheen er een rishi bij het paleis. Een rishi is een wijze oude man met een lange baard. Hij zei tot de koning: "Ik zal uw kinderen les geven; maar om dat te kunnen doen, moet ik ze wel meenemen." De koning stemde toe.

De rishi nam ze mee en weet je wat hij deed? Hij vertelde ze iedere dag een verhaal. Dat is alles wat hij deed, hij vertelde ze alleen maar een verhaal. Na ongeveer zes maanden bracht hij de prinsessen terug naar het paleis en zei tot de koning: "Ik heb uw kinderen les gegeven en nu zullen ze alles leren waarin u ze les geeft." En dat deden zij! Ze studeerden goed en leerden alles wat hen werd gezegd.

De verhalen, die de oude wijze man hen had verteld, hielpen de prinsessen het leven te begrijpen: over wat

ze wel en niet moeten doen in het leven, over wat er gebeurt als we goede dingen doen en als we slechte dingen doen. De verhalen, die hij vertelde, kwamen uit een heel oud India's boek, het Pancha Tantra Sprookjesboek. Er zijn vele verschillende verhalen in dit boek. Hier volgt het verhaal van de twee kraaien.

Er waren eens twee kraaien, die in een boom woonden. Onderaan die boom leefde een hele grote zwarte slang. Waar de twee vogels hun eieren ook legden, altijd kwam de slang eraan en at ze op. Daardoor konden zij geen jongen krijgen.

Op een dag maakten zij weer een nest en wilden het bewaken. Maar de zwarte slang kwam en siste naar ze - sssst! Zo konden zij er niets tegen doen en vlogen weg, en de slang at alle eieren op. De vogels wisten niet wat ze moesten doen om hieraan een eind te maken, dus gingen ze naar de uil voor goede raad.

"Zeg ons, alstublieft, wat we moeten doen, meneer de Uil," riepen zij. Omdat het paleis van de koning dichtbij was, gaf de uil hen de raad, dat één van hen naar het koninklijke paleis moest gaan en het kostbaarste halssnoer van de koningin moest stelen om ermee weg te vliegen. Wel,



één van de kraaien deed dat, en toen ze hem zagen wegvliegen met het halssnoer, renden alle wachters van het paleis, sommigen met zwaarden, anderen met stokken, achter de kraai aan. De kraai vloog met opzet heel langzaam naar het nest.

Toen de kraai bij de plek kwam waar de slang woonde, cirkelde hij rond, zodat de wachters hem konden inhalen. Hij liet daar het halssnoer vallen in het hol van de slang. Al die wachters kwamen eraan en probeerden het halssnoer uit het hol te halen. Plotseling zagen zij de slang en schrokken. De slang siste naar ze, sssst! Maar de wachters sloegen hem met hun stokken en zwaarden en doodden hem.

Eindelijk konden de twee kraaien een nieuw nest bouwen om hun eieren in te leggen, en ze kregen nog vele mooie jongen en leefden lang en gelukkig.

Vertaling, H. t. B.



Dzogchen Beara Drager van het Dzogchen onderricht

Verslag van de retraite in Ierland in juni

Door *Anneke Hakman*

Prinses Beara, de dochter van de koning van Castille trouwde volgens een van de vele Ierse legendes, met een Ier. Daarom werd dit mooie en tot op de dag van vandaag nog steeds meest ongerepte schiereiland van Zuid-Ierland naar haar vernoemd. Sogyal Rinpoche werd in 1986 spiritueel leider van een boerderij die op het uiterste puntje van Beara's rotsen tot de meest inspirerende meditatie-ruimte was verbouwd. Hij speelde met woorden om een naam te verzinnen toen Dzogchen Beara ontstond, als in 'Beara' of 'drager' van het Dzogchen onderricht. Nu is Dzogchen Beara net als Lerab Ling



Foto: Menno Bijleveld

het hart van de Rigpa Mandala. Naast de jaar-retraite die al voor het derde achtereenvolgende jaar plaatsvindt, trekken veel leraren hier naartoe en leidde Rinpoche er al meer dan 25 retraites.

De muren zijn gemaakt van ramen en eindeloos ver kan je hier vandaan over de oceaan kijken. Het zomerzonnetje prikt gaatjes in de wolken zodat af en toe de golven baden in goud. Normaal gesproken draai ik me s' morgens liever nog even om maar nu kan ik niet wachten tot om 7 uur de meditatie begint.



Het daarop volgende ontbijt is in een hele grote party-tent, die beschermt tegen zon en dan weer regen maar vooral tegen wind. Het weer verandert iedere 10 minuten dus over voorbeelden van vergankelijkheid valt niet te klagen.

Tijdens de lessen heb ik een plaatsje gevonden recht achter de cameraman, vlak voor Rinpoche. Er zijn maar 150 mensen, de zaal is klein en intiem en zes dagen lang, s' morgens en s' middags zo dichtbij Rinpoche, deze week kan niet meer stuk.

De omstandigheden zijn meer dan ideaal, dus ter compensatie maak ik halverwege ons verblijf hier ruzie met mijn verloofde, die natuurlijk alles verkeerd doet erger nog, verkeerd is.

Grommend staar ik over de intussen woest geworden zee, krampachtig vasthoudend aan negatieve emoties en alsof dat allemaal nog niet erg genoeg is begint Rinpoche over relaties.

Rinpoche adviseert ons op te houden met zeuren over wat er niet goed is aan de ander. Hij zegt dat devotie het belangrijkste ingrediënt in elke relatie is en dat we dat als eertse vergeten. 'Als IK maar niet tekort kom'. IK IK IK IK of in het engels ME ME ME ME zo test Rinpoche zijn stembanden alsof hij een operazanger is. 'Hoe gaat het met jou, wat kan ik voor jou doen' verdwijnt in de wolken van ons individualisme. Maar tegelijkertijd moet je niet over je heen laten lopen roept een stemmetje ergens in mijn hoofd. We moeten een balans in die dingen vinden zegt Rinpoche. Als we ons werkelijk bewust zijn van vergankelijkheid, maken we nooit meer ruzie.

Buiten, op het rand van het muurtje naast de eetzaal, ga ik naast mijn verloofde zitten, als hij tenminste nog mijn verloofde wil zijn. We lachen om ons gedrag in het licht der eeuwigheid dat hier zo duidelijk aanwezig is lost elke onenigheid op als dauw in de ochtendzon. De laatste dag maakt ieder zich op om de illusie van de bewoonde wereld weer in te gaan, of naar Lerab Ling voor nog een portie realiteit.

‘Wen d’r maar aan’

Shechen Rabjam Rinpoche in Amsterdam

Verslag van Henk Heerink



De dharma in vogelvlucht. Twee avonden lang schetst Rinpoche de essenties van de dharma en neemt ons aan de hand, stap voor stap mee het pad op van “Onthechting, Mededogen en Zuivere Visie”. De vertaling van Matthieu ademt eenzelfde liefdevolle sfeer als de woorden van Rinpoche zelf. De zaal is stil, vol aandacht en respect. Rinpoche windt er geen doekjes om en pakt onze situatie direkt stevig aan.

Hoe vast zit ik zelf aan bezit, aanzien en invloed, allemaal zaken die een bron van zorg en lijden zijn? Is het mij werkelijk ernst ‘het gevoel van onthechting te voeden’ en met sterke motivatie de dharma te beoefenen? Natuurlijk, maar door mijn ego en de afleidings-manoeuvres van samsara verschuiven mijn prioriteiten wel eens. Vriendelijk maar beslist benadrukt Rinpoche het belang van onze motivatie: daar staat of valt onze vooruitgang mee. Het is niet zo dat we allen Milarepa’s moeten worden en ons alles moeten ontzeggen. Nee, laten we maar beginnen met meditatie en het overdenken van ons leven, onze daden en de naderende dood, om zo innerlijk te veranderen.

Onze drukke geest wordt dan van een razende waterval een bruisende rivier en tenslotte een kalme, diepe oceaan. De mist van onze bedrieglijke opvattingen lost op en onze onwetendheid wordt radikaal doorgesneden. Rinpoche geeft een voorbeeld: als een stuk touw dat we ‘s nachts voor een slang hebben aangezien overdag slechts een touw blijkt te zijn, is niet dat touw veranderd, maar onze kijk op dat touw. Zo is het met al onze opvattingen die vaak aanleiding geven tot allerlei vertroebelende emoties: buiten onze geest bezitten ze geen enkele werkelijkheid. We gaan zien wie we werkelijk zijn en dat versterkt onze drang om samsara los te laten en vrij te worden. Maar er is nog meer, zegt Rinpoche: we zien dan wie de ander werkelijk is en waarom hij of zij lijdt. Dat roept mededogen op en het verlangen te helpen. Sterker nog: zonder dit mededogen komen we zelfs geen stap verder.

Onderweg moeten we deze doelen steeds voor ogen houden en ernaar blijven streven. Rinpoche verwoordt het zo: in welk stadium we ook zijn, ons streven dient altijd onze beoefening naar de volgende fase te brengen. Hij gaat uitgebreid in op de verschillende toe-passingen van mededogen. Ik neem

mee wat ik op dit moment kan bevatten en laat de rest op de toon van zijn vriendelijke vanzelfsprekendheid over me heen komen. Voor straks.

De volgende avond sluit naadloos aan: de beoefening van Vajrayana brengt de drang naar bevrijding en de beoefening van mededogen op een hoger plan. We hebben een spirituele leraar en gids nodig. En niet zomaar één, maar één met specifieke kwaliteiten die getest mogen worden. Voor ons is er werk aan de winkel. Immers, het is één ding de juiste leraar te vinden, maar hem op de juiste manier te volgen is nog iets anders! Wij zijn, zegt Rinpoche, de patient die het medicijn (de dharma) van de dokter moet innemen. Dat betekent dan niet alleen luisteren naar maar ook beoefening van de dharma! Nogmaals benadrukt hij dat de zuiverheid van onze geest bepaalt hoe we de wereld zien. Alleen de transformatie van onze geest en niet de verandering van de wereld om ons heen leidt tot zuivere waarneming. Het slechten van de scheidslijn tussen ‘ik’ en ‘de ander’ kan niet anders dan tot grenzeloos mededogen voeren. Met echte toewijding aan de leraar zal vordering net zo zeker zijn als de beweging van een steen die van een berg af rolt. We hebben allemaal de boeddha-natuur, zegt Rinpoche. Vandaar zijn oproep: “Get used to it”.

Als Rinpoche aan het eind van de avond vragen beantwoordt op zijn vriendelijke manier vol humor, hoor ik enkele kernachtige uitspraken.

- Alles komt aan op onze motivatie.
- De kracht van de beoefening zit niet in de lengte. Ook een beoefening van tien minuten geeft je al iets waarmee je de rest van de dag aan de slag kunt
- Onze emoties zijn clowns, we moeten ze niet te ernstig nemen. Lach erom.
- Er zijn vele leraren in de wereld, maar er is er slechts één in ons hart.

Twee avonden. De dharma in vogelvlucht en tegelijk diepgravend. Veel stof tot nadenken en tot navolging.

En een bevestiging: hier doe ik het voor!

Sogyal Rinpoche in Amsterdam



Foto: Desiree Schneider

Verslag van Paul ter Weijde

Op 7 en 8 november j.l. gaf Sogyal Rinpoche twee lezingen in de aula van de VU in Amsterdam, met als thema 'natural great peace'. Op verzoek van Dorine Rieffe van de redactie heb ik onderstaande persoonlijke impressie geschreven...

De eerste keer dat ik aanwezig was bij een lezing van Rinpoche werd ik persoonlijk geraakt door zijn woorden en ervaarde ik zijn lezing alsof die tot mij persoonlijk was gericht en ging over mijn persoonlijke ervaring, problemen en gevoelens. Zo niet dit keer.

Tijdens het eerste deel van de lezing, op donderdagavond, had ik onder het maken van korte aantekeningen op mijn toegangskaartje het gevoel "de aansluiting" te missen. Rinpoche's begon met een uiteenzetting over de onderricht van Longchenpa over natural great peace, die ik niet goed kon volgen, ik denk mede als gevolg van het gebruik van enkele voor mij onbekende Tibetaanse begrippen. Tijdens de daarop volgende uiteenzetting over meditatie had ik het gevoel weinig nieuws te horen, en begon ik te geloven dat de opmerking van Rinpoche aan het begin van de lezing dat hij vaak de laatste is die het thema van zijn lezing hoort geen onschuldig grapje was geweest, maar dat hij werkelijk geen tijd had gehad om het thema van de lezing voor te bereiden. En dat het welbekende onderricht over meditatie vooral diende om de avond nog enigszins zinvol door te komen.

Navraag na afloop bij mijn buurvrouw in de zaal en enkele andere toehoorders leerde mij dat zij mijn scepsis over deze eerste lezing niet deelden. Ik besloot om de vrijdagavond, het tweede deel van de lezing, geen aantekeningen te maken om opener te kunnen luisteren; d.w.z. met wat Rinpoche noemt de 'wijsheidsgeest' in plaats van mijn sceptische oordelende geest. De tweede avond herhaalde Rinpoche in grote lijnen wat hij de eerste avond had gezegd, sprak opnieuw uitgebreid over meditatie en voegde daar nieuwe elementen aan toe. Zo ging Rinpoche uitvoerig in op de invloed op je bewustzijn van shamata ('mindfulness') en vipassana ('awareness') en het effect

van meditatie op innerlijke negativiteit, die langzaam en ongemerkt verdwijnt, zoals lucht uit een lek luchtbed; het duurt even, maar 's morgens lig je wel op de grond. Ook wees Rinpoche op het belang van het ademen door de mond, wat rustgevend werkt op wat hij noemde het 'movement aspect' van de geest, dit ter onderscheiding van het 'clarity aspect' van de geest. Aan het eind van de vrijdagavond stond ik opnieuw buiten, nog nagrinnikend over de grapjes van Rinpoche maar toch nog steeds met een forse dosis scepsis over de inhoud van beide lezingen. En zonder aantekeningen.

Pas enkele dagen later, als ik dit stukje schrijf, realiseer ik mij wat ik ondanks de scepsis tijdens de lezingen heb geleerd. In de eerste plaats begrijp ik nu beter de vooraanstaande betekenis die Rinpoche toekent aan de beoefening van meditatie. Het thema van beide lezingen, *natural great peace*, bleek het vertrekpunt voor een uitgebreide verhandeling over meditatie op beide avonden. Voor een groot deel van de aanwezigen was dit een belangrijke eerste kennismaking met meditatie, voor anderen (en mij) een verdieping van inzicht. In ieder geval geen avondvulling dus. Bovendien heb ik opnieuw ervaren hoe verschillend je kunt luisteren; hoe je begrip en ervaring worden gekleurd door de veranderende instelling van je eigen geest. En hoe mijn oordelende geest om de voorrang strijdt met mijn wijsheidsgeest. U ziet wel, ik ben er nog niet uit.

Van *natural great peace* heb ik uiteindelijk niet zo veel begrepen. Je ziet het, begreep ik, als je bijvoorbeeld een doosje op de grond laat vallen, mits je het laat liggen en er verder niet teveel over nadenkt. Te véél nadenken is een belangrijke hinderpaal op je weg naar *natural great peace*. 'No brain, no pain.' Weer zo'n onschuldig grapje van Sogyal Rinpoche?

Een ochtend met de stromen

Verslag van Josefiën van der Pas

In november bezocht Sogyal Rinpoche ons land. Hij gaf twee openbare lezingen voor de ongeveer tweehonderd studenten die de Rigpa-stromen volgen maakte Rinpoche extra tijd vrij. Alle stroomstudenten werden uitgenodigd voor vrijdagmorgen 8 november.

De bijeenkomst vond plaats in de Kristalzaal van Oibibio. Uit het hele land kwamen studenten naar Amsterdam om op een wat persoonlijker manier met Rinpoche enkele uren door te brengen. De Kristalzaal was helemaal gevuld met de 150 bezoekers.

De studenten konden van tevoren vragen vanuit het onderricht en/of ervaringen op papier zetten. Deze vragen en ervaringen werden in hun oorspronkelijke bewoordingen gebundeld en aan Rinpoche overhandigd. Hij waardeerde dit zeer omdat hij op die manier een inzicht kan krijgen in wat er bij de stromen leeft.

Voordat Rinpoche op de feedback inging, gaf hij een kort onderricht. Daarin wees hij nog eens op het belang om naar het onderricht te luisteren. Hij legde uit hoe belangrijk het is om 'mindful' te zijn. 'Mindfulness' is (ruw vertaald) aandachtig gewaarzijn.

Laat vooral het conceptualiseren achterwege. Probeer stap voor stap te visualiseren.

Als je conceptualiseert, neem je maar beperkt waar. Rinpoche gaf daarbij een voorbeeld. Stel dat je denkt dat je iemand al lang en goed kent. Vaak heb je dan in feite alleen maar je eigen concepten die je over die persoon ontwikkeld hebt.

Rinpoche spoorde ons aan om mindful en ontspannen te zijn bij het luisteren en bestuderen van het onderricht. Hecht daarbij niet teveel belang aan de woorden, maar let vooral op de bedoeling.

Na dit korte onderricht vond een pauze plaats in de vorm van een meditatie. Daarna behandelde hij de vragen. Hierbij ontstond regelmatig een directe discussie met de student om het onderwerp nog meer uit te diepen of een individueel advies te geven. De discussies waren levendig met veel inspirerende voorbeelden. Telkens blijkt dat Rinpoche een grote kennis en ervaring heeft met de westerse cultuur en speciaal met onze pijnpunten.

Hij genoot er zichtbaar van om ons met veel liefde en humor een spiegel voor te houden, te lachen en ons aan inzicht te laten winnen.

Ter illustratie de volgende anekdote:

Volgens Rinpoche hebben Hollanders wat met vrijheid van meningsuiting. Zij hebben snel het gevoel niet gehoord te worden of zich niet genoeg te kunnen uiten en doen zo hun best om door anderen begrepen te worden dat zij heel 'awkward' worden en helemaal verward raken in hun 'heady' constructies. Hierop ontstond een bedeesde stilte in de zaal die doorbroken werd door een onverwachte, daverende en aanstekende lach van Rinpoche.

Aan het einde van de bijeenkomst zei Rinpoche verheugd te zijn dat er zoveel waren gekomen. 'Dit is heel goed, speciaal voor jullie zelf is dat prachtig, want dat wilt zeggen dat jullie het onderricht volgen en er baat bij hebben'. Voorts deelde Rinpoche mee het voornemen te hebben om volgend jaar een retraite in Nederland te houden. De zaal antwoordde met een een verheugde 'ooh' en vele blije glimlachen.

Een woord van dank past de mensen van Rigpa. Voor hen was geen moeite teveel om de ochtend en de rest van Rinpoche's programma tot een succes te maken.



Rigpa Re-Membership

Sinds de verschijning van het Tibetaanse boek van leven en sterven is het werk van Sogyal Rinpoche in omvang enorm gegroeid. Als stichting Rigpa hebben wij dat werk gelukkig kunnen ondersteunen, zowel op landelijk als op internationaal niveau.

Om een aantal voorbeelden te noemen:

- Wij ontvangen Rinpoche twee maal per jaar in Nederland en organiseren zijn lezingen. Dat maakt Rinpoche en zijn onderricht voor een ieder toegankelijk.
- Sinds 1993 hebben we in Amsterdam een centrum. Er wordt hard gewerkt en veel tot stand gebracht. Het wordt echter alweer wat klein en we zoeken naar een groter centrum.
- Nederland is het eerste land waar het nieuwe Curriculum van start gegaan.
- Er wordt iedere maand de Tape van de Maand naar vele abonnees gestuurd.
- We dragen organisatorisch en financieel bij aan de ontwikkeling van de internationale organisatie.

Er is de afgelopen jaren het nodige gebeurd. Er staat echter nog veel meer te gebeuren en het kost de grootste moeite gelijke tred te houden met Rinpoche's visie. Zo wordt er gewerkt aan het opzetten van cursussen in andere plaatsen dan Amsterdam en Groningen, het opzetten van een archief en (uitleen) bibliotheek met boeken, tapes en video's en het opzetten van een administratief en ondersteunend apparaat. Ook zullen meer leraren voor een bezoek aan Nederland uitgenodigd worden; de bezoeken van Ringu Tulku Rinpoche en Rabjam Rinpoche werden mede door Rigpa georganiseerd.

Aan al dat werk kan iedereen die zich betrokken voelt bij het onderricht van Rinpoche een bijdrage leveren. Op die manier ondersteun je Rinpoche's visie en neem je daaraan deel. Die bijdrage kun je leveren door je persoonlijke inzet en/of een gift. Eerder werd al een oproep geplaatst voor vrijwilligers. Als je je aangesproken voelt neem dan

gerust contact op met Helen Roeten, de vrijwilligers coördinator via Rigpa het telefoonnummer van Rigpa.

Een mogelijkheid om een structurele financiële bijdrage te leveren bestond tot nu toe niet. Vandaar dat er een lidmaatschap ontwikkeld is, waaraan iedereen kan deelnemen.

Er zijn in principe drie mogelijkheden:

Optie 1: Je ontvangt 3 x per jaar de Rigpa Nieuwsbrief en wordt regelmatig van alle activiteiten van Rigpa op de hoogte gehouden. Ook kun je gebruik maken van de bibliotheek. Je betaalt fl. 300,- per jaar of fl. 25,- per maand.

Optie 2: Je ontvangt hetzelfde als in optie 1 en kunt tevens op Rigpa cursussen 25 % korting krijgen. Je betaald fl. 480,- per jaar of fl. 40,- per maand.

Optie 3: Je krijgt hetzelfde als in optie 2 en een abonnement op het internationale tijdschrift View. Je betaald fl. 1200,- per jaar of fl. 100,- per maand.

Daarnaast kun je uiteraard ook op andere wijze een bijdrage leveren, bijvoorbeeld door een abonnement op de Nieuwsbrief te nemen, of een incidentele bijdrage te geven.

Overigens zijn giften aan Rigpa onder bepaalde voorwaarden financieel aftrekbaar. Voor degenen die meer dan fl 25,- per maand kunnen en willen betalen hebben we een aantal financiële mogelijkheden uitgezocht.

Binnenkort kun je een folder verwachten met uitgebreide informatie. Mocht je deze folder niet hebben gekregen dan kun je er een aanvragen bij Rigpa. Ook als je meer algemene informatie wilt of informatie over de aftrekbaarheid van giften dan kun je bellen met Rigpa, tel: 020-6238022.

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 introductiecursus 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

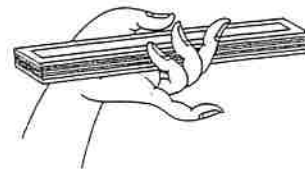
Nadat men de introductiecursus heeft gevolgd, of een retraite met Sogyal Rinpoche heeft gedaan, is het mogelijk om deel te nemen aan het internationale Rigpa-curriculum. Dit meerjarig studie- en beoefeningsprogramma is gebaseerd op het authentieke onderricht van Sogyal Rinpoche. Het hart van het curriculum 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 dzogchen-onderricht 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.



Introductiecursus: 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 eindeloos, totdat we onszelf ervan bevrijden, en zelfs als we ons op het spirituele pad begeven hebben, wordt onze zoektocht erdoor versluierd. Maar als je dit onthoudt, en het onderricht in je hart koestert, zul je langzamerhand het onderscheidingsvermogen ontwikkelen om de ontelbare verwarringen van onwetendheid te herkennen voor wat ze zijn, zodat je nooit je verbondenheid in gevaar brengt of je perspectief verliest.”

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 Peilers: 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 meditaties 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 nieuwe jaar. Indien er voldoende belangstelling is zal er ook op de vrijdagavond een boekcursus beginnen. In Groningen begint ook weer een Introductiecursus.

De cursussen worden gegeven door oudere studenten van Sogyal Rinpoche.

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

Praktische informatie over de boekcursussen

AMSTERDAM

Data: dinsdagavond van 19.30 tot 21.30 uur

Januari: 21 en 28

Februari: 4, 11, 18 en 25

Maart: 11 en 25

N.B. 4 en 18 maart vallen uit

Onder Voorbehoud:

Vrijdagavond van 19.30 tot 21.30 uur

Januari: 31

Februari: 7, 14, 21 en 28

Maart: 7, 14 en 21

Plaats: Rigpa Centrum
Sint Agnietenstraat 22

Kosten: fl 120,- minima fl 100,-

GRONINGEN

Data: 6 woensdagavonden van 20.00 tot 22.15 uur

Maart: 19 en 26

April: 2, 9, 16 en 23 + een zondag

Kosten: fl 120,- minima fl 100,-

Plaats: Vipassana Meditatie Centrum
Kamerlingh Onnesstraat 71
Groningen

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, dinsdag of vrijdag".

Groningen : opgave telefonisch: Jaap Verhoeven 050-3139028.

Zodra je overboeking ontvangen is, ben je ingeschreven. Voor alle cursussen 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 januari op de zondag in het centrum Kirtan in Utrecht.

Op de donderdagavond vindt in Amsterdam blok 2 van de Stroom 1 die in september is begonnen plaats. Zie voor de inhoud en voorwaarden tot deelname voorgaand artikel. Bij ieder blok van de Stroomen hoort als studiemateriaal een map met alle teksten van de audio- en video fragmenten. Deze is uitsluitend voor deelnemers beschikbaar.

Data:

Stroom 1, blok 1: op zondag in Utrecht van 10.30 tot 13.00 uur en 14.00 tot 16.00 uur:

Januari: 19
 Februari: 2 en 16
 Maart: zaterdag 1 en zondag 16

Stroom 1, blok 2 : op donderdag van 19.30 uur tot 21.30 uur in Amsterdam, alleen voor degenen die reeds blok 1 gedaan hebben:

Januari: 9 (laatste les blok1), 16, 23 en 30
 Februari: 6, 13, 20 en 27
 Maart: 6, 13 en 20

Plaats: Zie blz. 29 voor Amsterdam
 Utrecht: Kirtan
 Hoefsmederijstraat t/o nr. 35

Prijs:

Stroom 1 blok 1 fl. 165,-; minima fl. 135,-
 Stroom 1, blok 2 fl. 165,-; minima fl. 135,-
 Hele Stroom in een keer, fl. 400,-; minima fl. 325,-
 Deze prijzen zijn inclusief handboek.

Opgave:

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



Stroom 2

Data:

Stroom 2, blok 5: op zondagen van 10.30 tot 13.00 uur en 14.00 tot 16.00 uur:

Januari: 26
 Februari: 9
 Maart: 2, 9 en 23

Stroom 2, blok 1: De laatste twee avonden van blok 1 vervolgd door blok 2 op woensdagen van 19.30 uur tot 21.30 uur in Amsterdam:

Januari: 8, 15, 22 en 29
 Februari: 5, 12, 19 en 26
 Maart: 5, 12, 19 en 26

Stroom 2, blok 1 in Groningen op de woensdagavond van 20.00 tot 22.15 uur

Januari: 8, 15, 22 en 29
 Februari: 5, 12, 19 en 26
 Maart: 5, en 12

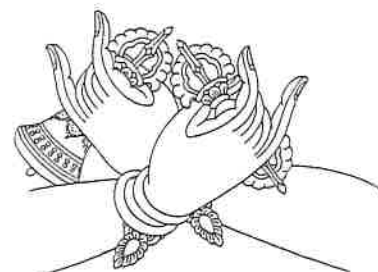
Plaats: Zie blz. 29 voor Amsterdam en Groningen

Prijs:

Stroom 2
 Per blok fl. 165,-
 Minima fl. 135,-
 Deze prijzen zijn inclusief materiaal.

Opgave:

Maak betreffend bedrag over naar Rigpa, Amsterdam, giro nr.: 3533736 o.v.v. "Stroom 2, blok 2", of "Stroom 2, blok 5". Zodra je bedrag overgeschreven is, ben je ingeschreven. Voor



Tonglenavond en Phowa-avond

Maandagavond van 19.30 tot 21.30 uur in Amsterdam

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.

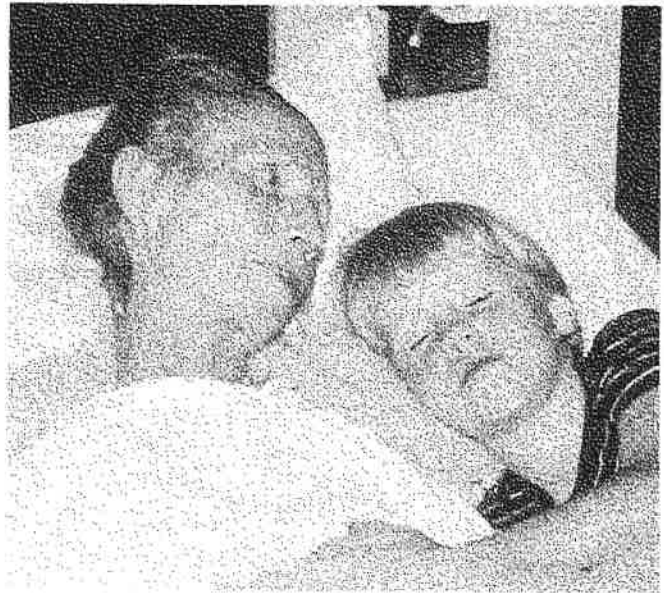
In het tweede uur wordt in plaats van tonglen, een geleide Phowa-goeroeyoga beoefend, dit is een beoefening ter voorbereiding voor het moment van de dood (zie hoofdstuk 9 en 14 van Het Tibetaanse boek van leven en sterven). Daarna doen we beoefening voor zieken en gestorvenen in de vorm van een ritueel, met name de Narak Kong Shak beoefening (een zuiveringsoefening) en het lezen van bardo gebeden voor overledenen. Het is mogelijk om namen door te geven van overledenen voor wie je graag beoefening wilt laten doen. Zie volgend artikel.

Data Tonglen (T) en Phowa-avonden (P):

Januari:	Tonglen 13, 20 en Phowa 27
Februari:	Tonglen 3, 10, 17 en Phowa 24
Maart:	Tonglen 3, 10, 17 en Phowa 24
April:	Tonglen 7, 14, en Phowa 21

Kosten: f 10,-

f 7,50 voor minima en degenen die aan de Stromen 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 en de geboortedatum of leeftijd door te geven. Mensen die belangstelling hebben voor het groter opgezette sponsorprogramma kunnen een Engelstalige folder hiervan aanvragen.

Open Dag in het Rigpa Centrum

Zaterdag 18 januari 1997, 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 verstrekt over het nieuwe cursusaanbod en er wordt een proefles gegeven. Het ochtendprogramma is hetzelfde als het middagprogramma.

Tijden

Ochtendprogramma: 10.30 - 12.30 uur

Middagprogramma: 14.30 - 16.30 uur

Programma

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

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

Proefles over meditatie en compassie.

Jaarlijkse Kerstretraite

"Leren mediteren is de mooiste gift die je jezelf in dit leven kunt geven. Alleen door meditatie kun je de reis ondernemen om je ware natuur te ontdekken, en op die manier de stabiliteit en het vertrouwen vinden die je nodig hebt om goed te leven en goed te sterven... Meditatie is de weg naar verlichting."

"In plaats van Nieuwjaar te vieren en mensen "Gelukkig Nieuwjaar" te wensen, zoals iedereen, placht Patrul Rinpoche te wenen. Wanneer hem gevraagd werd waarom, zei hij dat weer een jaar voorbij was gegaan en zoveel mensen een jaar dicht bij de dood waren gekomen, nog steeds onvoorbereid."

Uit Het: Tibetaanse boek van leven en sterven.

Dit jaar vindt er van vrijdag 27 december (de dag na Kerst) t/m 1 januari voor de twaalfde keer weer een retraite in Nederland plaats voor mensen die een paar dagen intensief willen beoefenen, en niet in de gelegenheid zijn om naar Kirchheim te gaan. Op 31 december zullen we de gelegenheid nemen om gezamenlijk de Oudejaarsavond te vieren, op zowel rituele (beoefening) als feestelijke wijze. Deze retraite is een goede gelegenheid om in een inspirerende omgeving met een kleine groep mensen de beoefening te verdiepen.

Een programma van beoefening voor Boekcursus-, Stroom 1- en 2-, en voor Sadhana-studenten

Dit jaar is de opzet van de retraite als volgt:

- Iedere ochtend zal de eerste sessie voor het ontbijt bestaan uit gezamenlijke zitmeditatie.
- De tweede sessie zal bestaan uit zitmeditatie en tonglen beoefening voor Boekcursus- en Stroom 1- studenten en in een andere ruimte zal de Ngöndro beoefening



door Stroom 2- en Sadhana-studenten beoefend worden.

- 's Middags zullen we gezamenlijk de Hart Soetra beoefenen en de Tara beoefening doen en afhankelijk van de dag een video van Sogyal Rinpoche bekijken, tijd nemen voor studie, een vraag en antwoord sessie houden en/of uitwisselen hoe de retraite voor je verloopt.

- 's Avonds wordt een geleide goeroe-yoga beoefening gedaan voor Boekcursus, Stroom 1 en 2 studenten, en sadhana studenten zullen de Tendrel Nyesel Tsok doen.

De Weijst in Handel

De retraite vindt plaats in een oud Kapucijner klooster in Handel (tussen Eindhoven en Nijmegen), bij een leefgemeenschap van de Ark, die gebaseerd is op het gedachtengoed van Ghandi. Vlakbij Lerab Ling ligt l'Arche, dit is net zo'n leefgemeenschap als de Weijst. We hebben de beschikking over twee meditatie-ruimten. Een van de ruimten is in het achterschip van het vroegere kerkgebouw en werd door de Kapucijner

monniken reeds gebruikt voor hun gezamenlijke diensten. Het aantal één-persoons kamers (monniken cellen) is beperkt en zal in volgorde van betaling toegekend worden. Verder zijn er twee, vier, vijf en zes-persoons kamers. De warme maaltijd wordt verzorgd. Wel zullen we een aantal huishoudelijke taken verdelen, zoals groente snijden, tafel dekken en afwassen.

Praktische gegevens

Tijd:

Vrijdag 27 december vanaf 17.30 uur inloop met avondsoep.

Start beoefening om 20.00 uur.

De retraite eindigt op 1 januari na de lunch.

Plaats: De Weijst, Pater Petrusstraat 21, Handel

Tel: 049232-2509

Kosten: f 325,- all in

Voor mensen met een minimuminkomen is in overleg korting mogelijk.

Korter verblijf is eveneens in overleg mogelijk. De slaapkamers worden verdeeld in volgorde van binnenkomst betaling. Als je een één persoonskamer wilt moet je snel reageren.

Opgave:

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

Meenemen:

Meditatiekussen, lakens en sloop, handdoek, alle meditatieteksten die je wilt gebruiken, studiemateriaal.

Route:

Per trein naar Eindhoven reizen. Daar bus 21 richting Nijmegen nemen. Deze doet er ongeveer 50 minuten over. Uitstappen bij Halte Huize Padua. Dan 100 m. teruglopen. Ook is het mogelijk vanuit Nijmegen de bus (dezelfde lijn 21 te nemen). Deze doet er vijf kwartier over.

Met de auto iets voorbij Den Bosch rijden, afslag Veghel/Helmond. Langs de Zuid-Willemsvaart doorrijden tot Veghel. Daar even in de richting van Uden/Nijmegen, dan afslag Erp. Via Erp en Boekel richting Handel. Bij het bord 'Gemeente Handel' is het klooster de Weijst.

Tot slot:

In het gebouw van de Weijst mag niet gerookt worden.

Individuele studie en beoefening

100.000.000 MANTRA'S



Om Ah Hum Vajra Guru Padma Siddhi Hum

In het kader van beoefening heeft Sogyal Rinpoche ons gevraagd om met z'n allen over de hele wereld 100 miljoen Benza Guru mantra's te reciteren. Dit is 21 oktober, de sterfdag van Tertön Sogyal, de voorganger van Sogyal Rinpoche is hiermee begonnen. Het is de bedoeling dat wij dit in een jaar voor elkaar krijgen. De 100 miljoen mantra's worden op advies van Dzongsar Khyentse Rinpoche gedaan om gunstige spirituele omstandigheden voor de Rigpa sangha te creëren. Dzongsar Khyentse Rinpoche heeft ook geadviseerd om zoveel mogelijk lichtjes te offeren. Iedereen wordt van harte uitgenodigd om bij te dragen aan deze gezamenlijke inspanning.

In de Tibetaanse traditie wordt vaak op deze manier gezamenlijke beoefening gedaan. Het is een vaardig middel om positief potentieel als groep te verzamelen. De teksten zeggen dat het positief karma van het reciteren van 100 miljoen mantra's aan iedere persoon die mee doet toe zal vallen. Dit heeft met groeps karma te maken: het karma van daden die als groep uitgevoerd worden komen aan ieder persoon van de groep evenredig toe.

Het aantal mantra's dat gedaan is, wordt per land bijgehouden en iedere maand aan Sogyal Rinpoche doorgegeven. In de afgelopen twee maanden zijn in Nederland reeds meer dan 1 miljoen mantra's gedaan. Je kunt de aantallen die je doet doorgeven aan het centrum: 020-6238022. Het beste is ze iedere keer aan het begin van de maand door te geven.



Goeroe Rinpoche van Grote Gelukzaligheid, Een hartsbeoefening blz. 299 - 301
uit Het Tibetaarse boek van leven en sterven

Tape van de Maand

Veel abonnees van de Nieuwsbrief hebben zich de afgelopen tijd opgegeven voor de Tape van de Maand. Er zijn nu al meer dan 160 mensen die maandelijks het recente onderricht van Rinpoche thuisgestuurd krijgen.

Elke maand kiest Rinpoche welke tape verstuurd wordt naar al zijn leerlingen over de hele wereld. Het is voor Rinpoche heel inspirerend om te horen dat er zoveel belangstelling is voor deze tapes, en hij toonde zich in Lerab Ling opnieuw heel verheugd in de groeiende verspreiding ervan.

Je kunt je telefonisch opgeven voor de Tape van de Maand bij het Rigpa centrum in Amsterdam. De kosten zijn f 150,- per jaar. Het is helaas niet meer mogelijk om de tapes van de voorafgaande maanden te krijgen; wel zijn de tapes van de maanden juli en augustus, met onderricht uit Lerab Ling, los in de winkel verkrijgbaar.

Zomertapes '96

Van het fantastische onderricht dat Rinpoche deze zomer in Lerab Ling heeft gegeven zullen zeer binnenkort audiotapes verkrijgbaar zijn in de winkel. Op dit moment zijn alleen de lezingen met de titel "THE HEART OF DEVOTION" en "DYNAMIC MINDFULNESS" beschikbaar (dit zijn de Tapes van de maand).

We verwachten dat vlak na het verschijnen van deze Nieuwsbrief alle "edited tapes" uit Lerab Ling verkrijgbaar zijn. Ben je geïnteresseerd om een of meer tapes te bestellen, vraag dan telefonisch het bestelformulier aan. Hierop staan ook korte beschrijvingen van de inhoud van de tapes.

Video tapes Lerab Ling '96

Voor het eerst zullen er video tapes te verkrijgen zijn van onderricht van Rinpoche en de andere leraren in Lerab Ling. In de volgende Nieuwsbrief zullen de geëditteerde videotapes aangeboden worden.

Studiepakketten

In de winkel zijn verschillende studiepakketten verkrijgbaar. Zoals je weet, legt Rinpoche er de laatste jaren steeds meer de nadruk op dat we het onderricht systematisch bestuderen, en deze pakketten zijn hierbij een belangrijke stap.

Remember This View

Een studiepakket bestaat uit enkele audiotapes en een map met transcripts. Deze pakketten zijn in het Engels en zijn zorgvuldig samengesteld uit verschillend onderricht van Rinpoche. Zij beslaan een overzicht van alle onderricht die Rinpoche over een bepaald onderwerp heeft gegeven.

Rinpoche zei deze zomer dat deze vorm van studeren steeds belangrijker zal worden. Het is nu eenmaal niet mogelijk dat de hele sangha bij elk onderricht aanwezig is.

De pakketten zijn in de eerste plaats bedoeld voor zelfstudie en als aanvulling op de stromen. Voor degenen die de stromen niet kunnen volgen, is dit een zeer goede mogelijkheid om zelf met meer diepgang te studeren.

Transcriberen

Het transcribeerteam van Nederland draait goed. Er zijn veel nieuwe enthousiaste mensen die de cassettebandjes met onderricht van Sogyal Rinpoche over de hele wereld transcriberen en we krijgen complimenten van de 'international transcribing coördinator', die zich verbaast dat zo'n klein landje zoveel transcribeert.

Er is echter een probleem: er heerst een nijpend computergebrek. Verschillende transcribeerders hebben geen computer om op te werken

Wie o wie heeft een oude computer staan die we kunnen lenen of krijgen? Het liefst een Mac, maar een pc is ook goed, als er WP5.1 op zit.

Als je kunt helpen, neem dan contact op met Selma Verhoeven (transcribeercoördinator), 020-4201247.

Archief

Oproep aan degenen die Sogyal Rinpoche's onderricht reeds lange tijd volgen

Voor het archief zijn we op zoek naar alle aankondigingen van lezingen van Rinpoche in Nederland vanaf het prille begin in 1980. Vooral van de jaren tot 1989 missen we nog veel van de aankondigingen en programma's. Ze zijn essentieel om na te gaan of wij werkelijk van alle onderricht opnames hebben.

Heb jij nog enkele of vele van deze aankondigingen? Neem dan even contact op met Jaap Verhoeven, tel 050-3139028.

EEN JAAR RETRAITE

Een vraag om sponsoring van Eric Soyeux

Sinds twee jaar vinden er in Dzogchen Beara jaarretraites plaats en sinds dit jaar is het mogelijk om zowel in de retraite centra Lerab Ling als in Dzogchen Beara aan de Sangha van Beoefenaars (semi retraite, semi werk) mee te doen. Het is sinds jaren mijn hartewens om een lange periode in retraite door te brengen.

Enige tijd geleden heb ik wat dit betreft de knoop doorgehakt en besloten om hoe dan ook in 1997 met een jaar retraite te beginnen. Ik heb zowel voor de Sangha van Beoefenaars in Nederland als voor een volledige individuele retraite thuis, een gunstige divinatie van Z.H. Sakya Trizin voor het jaar 1997 gekregen.

Divinaties worden in de Tibetaanse traditie vaak gevraagd van gerespecteerde lama's wanneer men belangrijke beslissingen wil nemen. Het is een voorspelling en advies dat met behulp van beoefening en het aanroepen van de boeddha's gedaan wordt en is vergelijkbaar met de I Ching.

"You should do retreat" en "I think it is a good idea if you do retreat at home" heeft Sogyal Rinpoche mij onlangs geadviseerd. Voor de Sangha van Beoefenaars in Lerab Ling zowel als voor Dzogchen Beara en een volledige retraite in Dzogchen Beara was het resultaat van de divinaties voor mij ongunstig.

De Sangha van Beoefenaars is een groep van minimaal vier personen die minstens de helft van de dag beoefening doet en voor de rest werkzaamheden verricht. Het is één van de Hart projecten van Rinpoche om in alle centra zo'n nucleus van beoefenaars te vestigen (zie het artikel in de Rigpa Nieuwsbrief van april 1996). Hoewel we op den duur van plan zijn ook in Amsterdam een Sangha van Beoefenaars op te richten is het op het moment niet duidelijk hoe dit in het tegenwoordige centrum realiseerbaar is. Persoonlijk lijkt het mij heel inspirerend om een jaar thuis in retraite door te brengen, onder leiding op afstand van Sogyal Rinpoche en Ian Maxwell.

Afhankelijk van de omstandigheden zal ik drie maanden of meer in strikte retraite doorbrengen. In perioden waar het nodig zal zijn zal ik in het centrum beoefeningen komen leiden en lesgeven bij de cursussen.

Voor de retraite zal ik zowel financiële als praktische steun nodig hebben. Wat betreft de praktische hulp in de vorm van inkopen doen en koken hebben enige mensen reeds toegezegd. Zij zullen het af en toe ongetwijfeld prettig vinden om afgelost te worden.



Foto: Doris Weller

Wat betreft financiële steun heb ik op het moment reeds voor ongeveer drie maanden sponsoring gekregen. Mocht je interesse hebben om op deze manier generositeit te beoefenen dan kun je contact met mij (4206191) of Selma Verhoeven (4201247) opnemen. Je kunt ook geld overmaken naar giro 3533736 t.n.v. Stichting Rigpa, Sint Agnietenstraat 22, 1012 EG Amsterdam, o.v.v. "Retraitefonds Eric".

Als je beoefening wilt laten doen voor het een en ander tijdens mijn retraite, dan kun je dat altijd schriftelijk doorgeven!

Met hartelijke dank,

Eric Soyeux,
Oostenburgerpark 150, 1018 HT Amsterdam



གཞན་ལ་ལོ་གཤམ་དུ་ལོ་ལོ་གཤམ་ལྟོན་ལེ།

འཕྱི་ལོ་ལོ་གཤམ།

ཨྱུ།



Tashi Delek: Gelukkig Nieuwjaar, Calligrafie van Sogyal Rinpoche

Lijst van activiteiten

Voor de beoefening van Tsoks moeten deelnemers overdracht hebben ontvangen van desbetreffende beoefeningen (minimaal Goeroe Rinpoche initiatie of wel eens een Tsok met Rinpoche gedaan hebben) om te kunnen participeren. **De beoefening zelf begint om 19.30 uur, gelieve 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.

December

- Do 19 Goeroe Rinpoche dag, Tendrel Nyesel Tsok, 19.30 uur in Amsterdam
 Vr 27 Start van de Kerstretraite in Handel, 17.30 uur
 Start van de Kerstretraite in Kirchheim met Sogyal Rinpoche

Januari

- Wo 1 Nieuwjaar, einde Kerstretraite in Handel na de lunch
 Za 4 Dakini's dag, Tendrel Nyesel Tsok, 19.30 uur in Amsterdam
 Zo 5 Einde Kerstretraite in Kirchheim met Sogyal Rinpoche
 Wo 8 Vervolg van Stroom 2, blok 1, 19.30 uur in Amsterdam
 Start van Stroom 2, blok 1, Groningen
 Do 9 Laatste les van Stroom 1, blok 1, 19.30 uur in Amsterdam
 Zo 12 Sanghadag (voor mensen die cursussen volgen)
 Ma 13 Meditatie en tonglen avond, 19.30 uur in Amsterdam
 Do 16 Start van Stroom 1, blok 2, 19.30 uur in Amsterdam
 Za 18 Open dag 10.30 - 12.30 uur en 14.30 - 16.30 uur in Amsterdam
 Goeroe Rinpoche dag, Tendrel Nyesel Tsok, 19.30 uur in Amsterdam
 Zo 19 Start van Stroom 1, blok 1, 10.30 uur in Utrecht
 Ma 20 Meditatie en tonglen avond, 19.30 uur in Amsterdam
 Di 21 Start Introductie cursus TBLS (onder voorbehoud), 19.30 uur, A'dam
 Wo 22 Start van Stroom 2, blok 2, 19.30 uur in Amsterdam
 Zo 26 Start van Stroom 2, blok 5, 10.30 uur in Amsterdam
 Verjaardag van Longchenpa, Rigdzin Düpa Tsok, 19.30 uur
 Ma 27 Meditatie en Phowa avond, 19.30 uur in Amsterdam
 Vr 31 Start Introductie cursus Het Tibetaanse boek van leven en sterven, 19.30 uur, A'dam

Februari

- Zo 2 Dakini's dag, Tendrel Nyesel Tsok, 19.30 uur in Amsterdam
 Ma 3 Meditatie en tonglen avond, 19.30 uur in Amsterdam
Za 8 Tibetaans nieuwjaar, start van periode van intensieve beoefening t/m 22/2
 Ma 10 Meditatie en tonglen avond, 19.30 uur in Amsterdam

Verdere data Tonglen of Phowa avonden: 17/2, 24/2, 3/3, 10/3, 17/3, 24/3, 7/4, 14/4, 21/4
 Tsokdagen: 16/2, 22/2, 4/3, 18/3, 2/4, 17/4, 2/5, 16/5 of 17/5, 22/5, 31/5, 15/6, 29/6
Meditatie retraite in Nederland met Ian Maxwell: 20/2 - 23/2!