



# RIGPA

Stichting Rigpa Nederland

Sint Agnietenstraat 22 1012 EG Amsterdam

Tel: 020 - 623 80 22



*'Jam-dbyangs mKhyen-brtse'i-dbang-po*

## Dzogchen en Padmasambhava

## Het leven van Jamyang Khyentse Wangpo

## Voorwoord

*Beste Nieuwsbrieflezer(es),  
De redactie streeft ernaar om in iedere Nieuwsbrief naast vertalingen van o.a. het onderricht van Sogyal Rinpoche en andere lama's en van traditionele teksten uit het Dharma onderricht, steeds ook persoonlijke bijdragen van Sanghaleden op te nemen. Ook in deze nieuwsbrief is dat weer gelukt. De redactie stelt deze bijdragen zeer op prijs en nodigt ieder die zich geroepen voelt iets te schrijven van harte uit. We vragen je wel hierbij onderstaande richtlijnen in acht te nemen.*

*De auteur krijgt een bevestiging van ontvangst van zijn of haar artikel. Op de redactievergadering wordt besloten of het stuk geplaatst zal worden.*

*Als je van plan bent iets te schrijven laat het dan even weten aan Dorine Rieffe (zie redactieadres) zodat er in de planning rekening mee kan worden gehouden.*

*We wensen jullie veel plezier en inspiratie bij het schrijven, maar natuurlijk ook en vooral bij het lezen.*

Namens de redactie,  
Harriët Visser

### Richtlijnen voor auteurs

✓ Lever je tekst aan op een diskette in het formaat van een gangbaar tekstverwerkingsprogramma zoals WP 5.1 of MS Word 6.0.

✓ Gebruik een gangbaar lettertype zoals courier, sans serif, times roman.

✓ Maak de tekst zo min mogelijk op. Dus geen tabs aanbrengen, niet inspringen of grote koppen gebruiken. Alleen alinea's en het gebruik van vet of cursief kunnen worden aangegeven.

✓ Vermeld geciteerde schriftelijke bronnen zo volledig mogelijk aan het einde van de tekst.

✓ Foto's en illustraties of suggesties daartoe zijn welkom. Let daarbij op mogelijke auteursrechten.

Als je niet over een computer kunt beschikken en de tekst niet te lang is, kun je hem ook getipt of duidelijk leesbaar met de hand geschreven inleveren.

### Openingstijden secretariaat

*Het secretariaat is gehuisvest in het Rigpacentrum.*

Het secretariaat is in principe iedere ochtend van 10.00 tot 13.00 uur bereikbaar. Van 30 juni tot 13 juli is het secretariaat beperkt open.

Van 13 juli tot 1 september is het secretariaat gesloten.

Tel: 020 - 6238022.

Fax: 020 - 6225154

## Inhoudsopgave

Dzogchen en Padmasambava .....	1
Sprookje Een Ongelooflijk Verhaal .....	6
Het Leven van Jamyang Khyentse Wangpo ..	8
Stichting Plant .....	14
Interview met dr Tenzin .....	16
Een Chinese boeddhist in Tibet .....	21
De retraite in Schoorl met Ian Maxwell .....	22
Boekbespreking .....	24
Rigpa cursussen en avonden .....	25
Open dag in het Rigpa-centrum .....	28
Gebeden voor gestorvenen .....	29
De bibliotheek .....	30
Van de werkvloer .....	32

## Colophon

De Rigpa Nieuwsbrief verschijnt drie keer per jaar. Een abonnement kost vanaf 1997 fl. 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 **schriftelijk** te geschieden vóór 1 januari van het nieuwe jaar!

*Redactie:* Johan Dijk, Anneke Hakman, Henk Heerink, Tineke Peeters, Dorien Rieffe (coördinatie), Hans Sleeboom (layout), Katja Vos en Harriët Visser

Verder met bijdragen van: Madelon Broekhuizen, Sally Miedema, Eric Soyeux, Jen van de Waals

*Oplage:* 1000

Het *redactieadres* is:  
Stichting Rigpa  
Sint Agnietenstraat 22  
1012 EG Amsterdam



# Dzogchen en Padmasambhava

(Deel 1)

Door Sogyal Rinpoche



*Het afgelopen jaar hebben we in de nieuwsbrief in drie delen het onderricht over 'Lijden en Geluk omzetten in Verlichting' vertaald. Hierdoor geïnspireerd hebben we nu het plan opgevat om 'Dzogchen en Padmasambhava' ook in gedeeltes te gaan vertalen voor de nieuwsbrief. Dit boek werd in 1989 uitgegeven ter gelegenheid van het onderricht dat Zijne Heiligheid de Dalai Lama in Californië gaf. In de komende nieuwsbrieven kunt u delen uit dit boek tegemoet zien. We hopen dat u er veel inspiratie uit zult halen.*  
Vertaling T. Peeters

## Introductie

**D**zogchen is zowel het uiteindelijke als hetultieme onderricht, en het hart van het onderricht van alle boeddha's. Hoewel Dzogchen over het algemeen wordt geassocieerd met de Nyingma of Oude school, die door Padmasambhava is opgericht, is het door de eeuwen heen door meesters van alle verschillende scholen beoefend als hun meest innerlijke beoefening. De herkomst van Dzogchen gaat terug tot voor de menselijke geschiedenis. Dzogchen is noch beperkt tot het boeddhisme, noch tot Tibet, noch zelfs tot deze wereld, aangezien is opgetekend dat het in dertien verschillende werelden heeft bestaan.

Dzogchen is een afkorting van het Tibetaanse woord Dzogpachenpo. Dzogpa betekent 'volledig' of 'einde'; chenpo betekent 'groot'. Het wordt over het algemeen vertaald als "Grote Perfectie", maar dit zou het idee kunnen oproepen van een perfectie waar we naar streven, een reis naar een doel van Grote Perfectie, en dat is geenszins de betekenis van Dzogchen. Dzogchen wordt uitgelegd in termen van grond, pad en vrucht, en vanuit het standpunt van de grond van Dzogpachenpo is het de reeds zelf volmaakte staat van onze oorspronkelijke natuur, die geen vervolmaking van node heeft, want zij is altijd volmaakt geweest vanaf het allereerste begin, net als de blauwe lucht. Het is ongeschapen, toch spontaan volmaakt.

Traditioneel gezien kan Dzogchen teruggevoerd worden tot twee van oorsprong Sanskriet termen. De eerste is Mahasandhi, wat de betekenis heeft van het bijeenbrengen van alles of het meest wezenlijke, wat aanduidt dat Dzogchen de essentie zelf is, de room, de hartenklop van alle onderricht. Vandaar dat veel van het onderricht bekend staan als Nyingtik of 'Hartessentie', bijvoorbeeld de Longchen Nyingtik. De tweede term is Atiyoga, wat oorspronkelijke yoga betekent; Ati duidt het allerhoogste, de top, of het zenit aan. Het heeft een gevoel van een berg beklimmen, de top bereiken en zicht over alles krijgen.

De karakteristieke manier waarop door de Nyingmapa's het boeddhistisch pad wordt voorgesteld is als de negen yana's of voertuigen, met de drie Innerlijke Tantra's die de Nyingma traditie kenmerken: Mahayoga, Anuyoga en Atiyoga, en Atiyoga of Dzogchen staat bovenaan. Als zenit van alle yana's representeert Atiyoga het hoogtepunt van de spirituele evolutie van een persoon, het punt waarop alle spirituele disciplines en paden gegaan zijn. In meer recente tijden is door meesters als Chögyam Trungpa, Rinpoche ook de term Maha Ati gebruikt voor Dzogchen. In Dzogchen zijn er drie

manieren van overdracht: de geest direct overdracht van de boeddha's, de overdracht door een teken van de vidyadhara's(1), en de mondelinge overdracht door gerealiseerde wezens. De overdrachtslijn van Dzogchen, tot op de dag van vandaag ononderbroken, loopt vanaf de Dharmakaya Samantabhadra (Kuntuzangpo in het Tibetaans) naar de Sambhogakaya, gerepresenteerd door de vijf boeddha families en Vajrasattva, en dan naar de eerste menselijke meester Garab Dorje. Vandaar gaat de lijn verder naar Manjushrimitra en Shri Singha. In Tibet werd de lijn overgedragen door Padmasambhava, Vimalamitra, Vairochana, en Yeshé Tsogyal.

Padmasambhava, of 'Goeroe Rinpoche' - de 'Kostbare Goeroe' - zoals hij liefdevol door de Tibetanen genoemd wordt, is de Mahagoeroe die in de achtste eeuw het boeddhisme in Tibet introduceerde. Hij was uitgenodigd door Koning Trisong Detsen, op advies van de grote Indiase khenpo Shantarakshita. Er wordt gezegd dat Padmasambhava bijna vijfenvijftig jaar in Tibet bleef. Hij reisde door het hele land, gaf overal onderricht en deed overal beoefening, temde de krachten die de boeddhadharma belemmerden en doordrenkte het hele landschap van Tibet en de Himalayas met zijn zegen. Als gevolg hiervan raakte het onderricht van Boeddha verweven in de levenspatronen van het Tibetaanse volk, en het Tibetaans boeddhisme dankt zijn unieke dynamiek en magie, zijn vitaliteit en succes geheel aan de compassie, de zegen en de alomvattende visie van Padmasambhava. Het onderricht van Boeddha doordringt voor de Tibetanen elk facet van hun dagelijks leven en hun cultuur, bijna als de lucht die ze inademen. Daarin ligt de kracht van het Tibetaans boeddhisme, en het is de reden waarom het overal bekend stond als zo'n spiritueel land.

Padmasambhava stichtte de eerste kloosteruniversiteit van Samyé waar vele Indiase pandits, zoals Vimalamitra, bijeenkwamen met Tibetaanse vertalers om de boeddhadharma te vertalen, en waar de eerste zeven Tibetanen tot monnik werden gewijd. Bij Chimpu opende hij de mandala van het Mantrayana onderricht voor de vijfentwintig siddha's (2) van Tibet (je bang

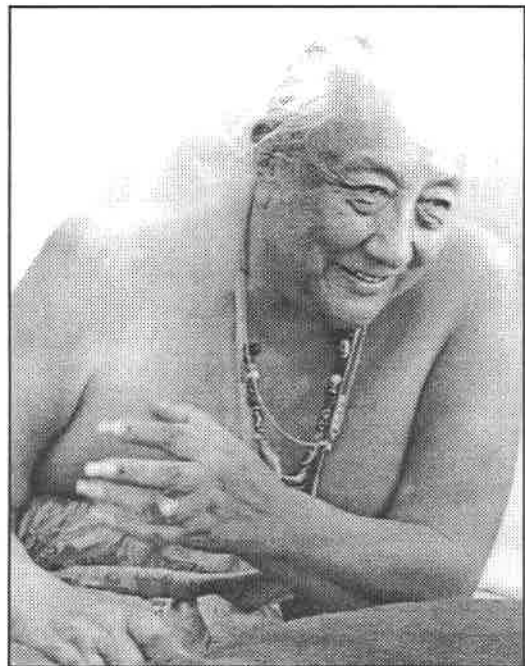
nyer nga), waaronder Koning Trisong Detsen, Yeshe Tsogyal en Vairochana. Voor miljoenen beoefenaars bleef Padmasambhava door de eeuwen heen de bron van hun realisatie, de inspiratie die het hart van hun beoefening leven inblies.

Het levensverhaal van Padmasambhava is buitengewoon, maar hij blijft geenszins beperkt tot een historische

figuur; in feite tart hij geschiedenis of chronologie. Volgens een aantal voorspellingen, waaronder een van Boeddha toen hij Paranirvana inging (ongeveer in de vijfde eeuw voor Christus) zou Padmasambhava acht of twaalf jaar na hem geboren worden, om

het onderricht van het Mantrayana te verbreiden. Maar Padmasambhava was in de achtste eeuw na Christus nog steeds in Tibet.

Padmasambhava is de menselijke belichaming van Dzogchen, de inspiratie en de geest van Dzogchen, een kosmisch principe, en de belichaming van alle meesters. In de Tibetaanse traditie is hij het verlichte principe, waarvan de kracht wordt aangeroepen als een vorm van bescherming temidden van de verwarring en beroering van deze tijd. De beoefening en mantra van Padmasambhava worden voor de huidige wereld gekoesterd als bijzonder effectief in het scheppen van vrede en harmonie.



Dilgo Khyentse Rinpoche

Zoals Dilgo Khyentse Rinpoche, een van de grootste Dzogchen meesters van deze eeuw zegt:

Er zijn vele ongelooflijke en onvergelijkelijke meesters geweest in het edele land van India en in Tibet, maar van hen allen is Padmasambhava, de belichaming van het mededogen en de wijsheid van alle boeddha's, degene wiens compassie en zegen voor wezens in deze

moeilijke tijd het grootst is. Een van zijn kwaliteiten is dat hij de kracht heeft zijn zegen onmiddellijk te verlenen aan eenieder die zich tot hem richt, en waar we ook voor bidden, hij heeft de kracht onze wens onmiddellijk te vervullen.

Dilgo Khyentse gaat verder: "In deze donkere tijden, de 'drek der tijden', waarin wezens ondergedompeld zijn in voortdurend lijden van de drie vergiften van onwetendheid, agressie en gehechtheid, waarin de vijf nega-tieve emoties roeriger zijn dan ooit tevoren, en waarin verschrikkelijk lijden wordt veroorzaakt door ziektes, armoede, honger, oorlog en oorlogsdreiging, werkt de zegen van Goeroe Rinpoche nog sneller. Hij heeft zelf de gelofte gedaan dat hij in zo'n tijd onmiddellijk, wanneer ook maar iemand tot hem bidt, zal reageren met zijn zegen. En dit zijn niet zomaar zoete woorden bedoeld om te behagen, maar de waarachtige woorden van Goeroe Rinpoche, die niet bedriegen."(4)

## Het hart van dzogchen beoefening

De beoefening van Dzogchen gaat, ook al lijkt zij uitermate eenvoudig, zeer diep; hoe meer je beoefent, hoe dieper en ruimer je beoefening wordt en hoe meer je je realiseert dat alles samenkomt in en uitstraalt vanuit het wezenlijke 'punt' van Dzogpachenpo. In de Dzogchen beoefening is het het voornaamste zo natuurlijk mogelijk te zijn, door los te laten en moeiteloos te ontspannen in je natuur, in Rigpa. Je laat alle verwarring gewoon oplossen in het absolute en gaat je natuur die als de blauwe hemel is binnen. Nyoshul Khenpo weet de geest hiervan goed weer te geven:

*Laat rusten in natuurlijke vrede  
Deze uitgeputte geest  
Lamgeslagen door karma en neurotische  
gedachten  
Als door het meedogenloos geweld  
van de beukende golven (5)*

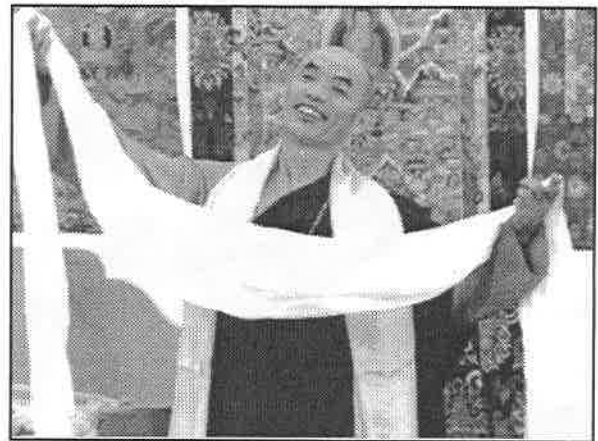
Met het vertrouwen en in de sfeer van het Zicht kun je je veroorloven het hart te ontspannen, in onbezorgde vrije overgave. En dan vraag je je wellicht af: Wanneer is het Rigpa, en wanneer niet? Dilgo Khyentse Rinpoche duidt aan: "Als je in een onveranderde staat bent, is het Rigpa." Dit betekent dat als je op geen enkele manier de dingen bedenkt of manipuleert, maar je geest in zijn natuurlijke staat laat, dat Rigpa is. Als je wel bezig bent met de dingen te bedenken of te manipuleren, is het niet Rigpa. Dit simpele verschil wijst naar het hart van Dzogpachenpo.

Als je begint, zit dan heel geïnspireerd, als een raket die opstijgt. Richt jezelf op, onafgeleid, helder en wakker! Deze inspiratie is de sleutel tot de kwaliteit

## "Als je in een onveranderde staat bent, is het Rigpa."

Dilgo Khyentse Rinpoche

van je zitten en van Dzogchen beoefening. Als je heel geïnspireerd zit, ontdek je dat zelfs je lichaam hierop reageert en meer in harmonie is. In Dzogchen moet je houding als een berg zijn - inspirerend en majestueus, maar zonder enige stijfheid of spanning. Er is een gevoel van werkelijk je geest ergens bovenuit laten stijgen, zweven en vliegen. In veel van de Dzogchenliederen weerklinkt dit gevoel van oprijzen en in de lucht zweven, als een adelaar of een garioeda (6) in zijn vlucht en je lichaam drukt die staat van de geest uit. Als je geest geïnspireerd is, dan komt dit tevens in je houding tot uiting.



Nyoshul Khenpo

In Dzogchenmeditatie wordt gezegd dat niet alleen je houding, maar ook je Zicht als een berg moet zijn. Er is een interessante verbinding tussen de lichaams-houding en het Zicht. Je zit in de inspiratie van het Zicht, zodat het Zicht je houding inspireert. Het is bijna alsof het Zicht de kern van je wezen wordt en dit in je houding tot uitdrukking komt. Hoe hard de wind ook waait, hij blaast de berg niet omver. Die blijft stevig en onwankelbaar, en tegelijkertijd volledig ontspannen en op zijn gemak. Hij zit zonder zitten. Een berg is gewoon, heeft geen bevestiging nodig. Kijk naar grote Dzogchen meesters, zoals Tubten Chökyi Dorje, of Dilgo Khyentse Rinpoche, en naar de manier waarop zij zitten: Zij zijn als een berg. Je vertrouwen, je Zicht, je begrip, je houding, en de manier waarop je ruimte geeft moeten als een berg zijn. Of als een koe in Kathmandu. In India en Nepal is de koe zo heilig dat een koe doden of omverrijden een ernstiger vergrijp is dan het doden van een mens. De koeien weten dit. Dus hoe je ook toetert, ze laten zich niet van de wijs brengen. Ze gaan gracieus hun eigen weg, met vertrouwen.

De ogen moeten geopend blijven. Wanneer je begint met de beoefening kan het soms helpen je ogen even te sluiten en rustig naar je 'zachte plek' te gaan, vooral als je verstoord wordt door je omgeving. Als je eenmaal in je centrum bent aangeland, doe je je ogen langzaam weer open, want in Dzogchen is het niet de bedoeling ergens voor weg te lopen. Je moet de natuur van alles ervaren en niet wegglijden in een staat van absorptie of trance, en ook niet terecht komen in een andere staat van bewustzijn, of een staat van 'in de wolken' zijn.



Dudjom Rinpoche

In Dzogchen wordt gezegd dat je blik als de oceaan moet zijn. Ook wordt gezegd dat je meditatie als een oceaan moet zijn, open en diep. Je blik en je meditatie, of hoe je je geest laat, zijn met elkaar verbonden; beide zijn alomvattend, als de oceaan. Je blik is je meditatie omdat je in meditatie je Zicht tot uitdrukking brengt. Je ogen zijn als de ogen van de Boeddha, langwerpige ogen die alles zien en begrijpen. In Het Pad van de Bodhisattva wordt gezegd dat mededogen door de ogen naar buiten straalt, zoals Chenrezi, "Heer van Mededogen", wiens naam 'de ogen vol mededogen die de noden van allen zien' betekent. Of bijvoorbeeld Zijne Heiligheid de Dalai Lama, wiens blik, tezamen met zijn lach en zijn hele wezen dat mededogen belichaamt.

In Dzogchen sluit je je zintuigen niet af van de wereld; je laat ze gewoon zijn, terwijl je heel levend voelt.

Zoals Dudjom Rinpoche adviseert:

"... je laat alles fris, natuurlijk, levendig, en onbedorven. Wanneer je elk ding in zijn eigen staat laat, verandert zijn vorm niet, vervaagt zijn kleur niet, en verdwijnt zijn gloed niet." Houd daarom je ogen open. In Dzogchen is er een beoefening waarbij je je gewaarzijn in je ogen legt, en je ogen in de blauwe hemel laat rusten, je geest verenigt met de ruimte en de natuur van de hemel gebruikt om je eigen natuur die als de hemel is te inspireren.

Er zijn nog meer redenen waarom je de ogen niet sluit. Allereerst val je met je ogen dicht gemakkelijker in slaap. Er zijn maar weinig mensen die met de ogen open in slaap vallen. Maar de diepere betekenis ligt erin dat in Dzogchen, bijvoorbeeld in het onderricht van Tögal, de beoefening van luminescentie, wordt gezegd dat al het licht van de wijsheidsenergie in het hartcentrum rust. In feite wordt gezegd dat Samantabhadra, met zijn volledige mandala, in het hartcentrum rust. Maar op dit moment is deze luminescentie verduisterd en verborgen, alsof er een lichtje binnenin een vaas was geplaatst: het licht kan niet worden gezien, maar er schijnt een beetje licht bovenuit de vaas. De bovenkant is als je ogen, die door 'wijsheidskanalen' met je hart verbonden zijn. In de Tögal beoefening van Dzogchen worden de ogen veel gebruikt om met het licht te werken, en daarom laat je, over het algemeen, je ogen open zodat je dit wijsheidskanaal niet blokkeert. Al is Tögal een vergevorderde beoefening, alleen onderwezen aan een leerling die de beoefening van Trekchö heeft verwerkelijkt, het zal een gunstige omstandigheid creëren voor de toekomstige beoefening van Tögal als je nu op deze manier beoefent.

Verder laat je je mond een beetje open, alsof je op het punt staat een diep, ontspannen 'Aaaaaah' te zeggen. De klinker 'A' vertegenwoordigt de Prajnaparamita - de Moeder van alle Boeddha's, en ook Dzogpachenpo. In sommige Goeroe-yoga beoefeningen in Dzogchen gebruik je eenvoudig een witte 'A', verenig je je geest ermee, en ga je de staat van Rigpa binnen. 'A' belichaamt alle Dzogchen meesters, en 'A' is Rigpa. Zeg gewoon "Aaaaah". Je kaak is ontspannen.

Op deze manier kun je door de mond en door de neus ademen. In Dzogchen wordt aanbevolen je mond een beetje open te houden omdat zo de obstakels die door de 'karmische winden' worden opgeroepen minder gemakkelijk opkomen. Dit is een speciale methode van Dzogchen.

Je handen laat je rustig en ontspannen op je knieën liggen. Deze houding heet 'geest in ontspanning en rust'.

En de geest dan? Er is een bekend Tibetaans gezegde dat luidt:

*Chu ma nyok na dang  
Sem ma chö na dé*

Dit betekent: als je niet in het water roert, wordt het vanzelf helder; als je de geest niet verandert of manipuleert, maar hem in zijn natuurlijke staat laat, komt hij vanzelf tot rust.

Als je daarom de geest niet verandert maar hem laat zoals hij is, is er vrede en vervulling. Alle verschillende instructies die over meditatie gegeven worden zijn evenzovele methodes om bij een punt van moed aan te komen, een warme atmosfeer, waarbinnen je kunt loslaten, en je geest gewoon in de staat van Rigpa laten. In Dzogchen is zelfs de manier van zitten vrij van zitten. Zoals mijn meester Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö in zijn Hart-advies zegt:

*Verblijven is alleen maar een manier van zeggen - In werkelijkheid is het volkomen vrij van datgene wat verblijft en verblijven zelf.*

Laat je geest heel natuurlijk in de Rigpa. Laat hem tot rust komen en zichzelf zuiveren. En eenvoudig worden. Terwijl jij gewoon aanwezig blijft, in focus, en onveranderd. Dit vormt een meditatieve voorbereiding voor de introductie van Rigpa.

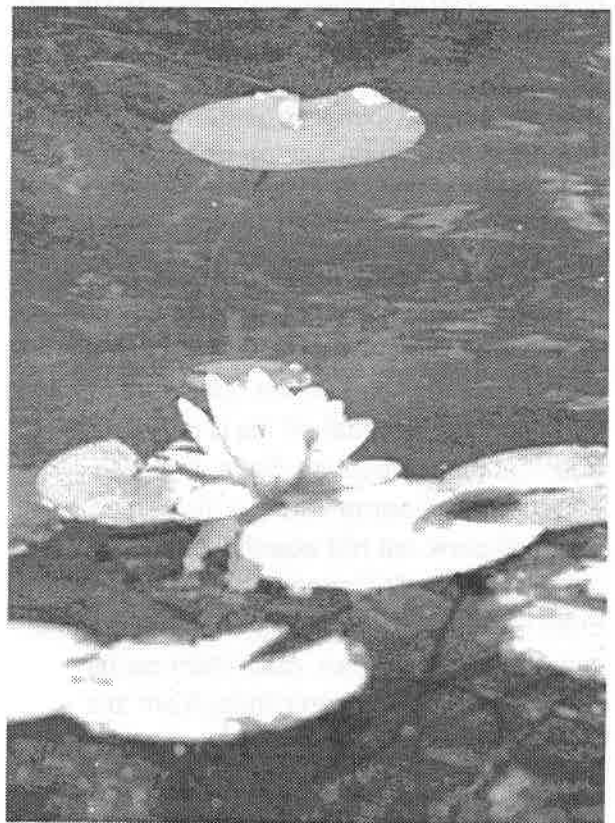
Nu bestaat hier het gevaar de ware betekenis van Dzogpachenpo verkeerd te begrijpen. Er is tegenwoordig een nogal naïeve en simplistische tendens om 'natuurlijkheid' verkeerd te begrijpen. Veel mensen menen dat ze, alleen maar door natuurlijk te zijn, kunnen verwachten dat Rigpa opkomt. Alleen maar praten over de 'onveranderde' of natuurlijke staat betekent niet dat je automatisch in de staat van Dzogpachenpo terecht zult komen. Feitelijk wordt op alle niveaus van het onderricht de nadruk gelegd op natuurlijkheid, om de eenvoudige reden dat wanneer je onnatuurlijk bent, dit de natuur van de geest verduistert. Dus krijgt de beoefenaar in alle beoefeningen de raad om gedachten uit het verleden niet te volgen, noch gedachten over de toekomst uit te nodigen, maar vol aandacht in het huidige moment te verblijven. Wat de focus van de beoefening ook is, bijvoorbeeld bij shamatha of vipashyana, altijd wordt aangeraden 'op natuurlijke wijze' in het gewaarzijn van het heden te verblijven.

In Dzogchen wordt hetzelfde woord, natuurlijkheid, gebruikt, 'ma chö pa' in het Tibetaans. Maar het verwijst naar iets geheel anders: het verwijst naar de natuurlijke en onveranderde staat van dharmata die werd bereikt door het meditatieve onderzoek en door de introductie in de wijsheid van Rigpa door de meester die daarop volgde. Anders rust je, wanneer je natuurlijk verblijft, slechts in de natuur van alaya, niet Rigpa. In Dzogchen wordt gezegd dat het verschil tussen alaya en Rigpa 'groter is dan dat tussen de hemel

en de aarde'. Maar...het is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Het wijst erop hoe belangrijk het in Dzogchen is de staat van Rigpa direct te realiseren. Dit is het cruciale punt, de scheidingslijn. Anders is er altijd het gevaar in conceptuele valkuilen te vallen, zelfs wanneer we praten over Rigpa, en eindigen we zoals diegenen over wie Patrul Rinpoche zei: "Ook al kunnen ze schermen met termen als 'leegte' en 'dharmakaya', dit zijn alleen maar concepten van de geest die ze herhalen". Dudjom Rinpoche voegt hieraan toe: "Een heleboel mensen er kunnen heel vlot over praten, maar ze weten niet hoe ze het moeten beoefenen en het is slechts iets wat ze napraten zoals een papegaai zijn gebeden zegt."

#### Noten:

1. Vidyadhara (tib. Rigdzin), duidt iemand aan die altijd in de staat van het zuivere gewaarzijn van Rigpa verblijft
2. Een siddha is iemand die de vrucht van de beoefening van Mantrayana heeft bereikt.
3. Dilgo Khyentse Rinpoche, evenals Dudjom Rinpoche en Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, één van de grote Dzogchen meesters van deze eeuw.
4. Uit het onderricht dat Dilgo Khyentse Rinpoche in augustus 1986 in Parijs gaf om de aanvang van de recitatie van honderd miljoen mantras van Goeroe Rinpoche voor de wereldvrede door de Rigpa Sangha te zegenen.
5. Uit *Rest in Natural Great Peace, Songs of Experience* door Nyoshul Khen Rinpoche, Rigpa, London 1989
6. De Garoeda, een mythische vogel, wordt vaak als beeld gebruikt in Dzogchen, omdat het de vogel is die het hoogst vliegt, en die, naar wordt gezegd, volgroeid uit het ei komt.



**L**ang, lang geleden reisde er eens een heel slimme, heel verwaande man naar India om zijn geluk te beproeven. Het was een zeer zelfverzekerd man. Hij was ervan overtuigd dat hij de schranderste mens op aarde was en dat hij iedereen kon wijsmaken wat hij maar wilde.

Toen hij op een dag met zwierige tred een klein, afgelegen dorpje betrad, zag hij een zorgelijk kijkende man die een enorme zak op zijn rug droeg. "Ha", dacht de slimmerik, "dit is nu een mooie gelegenheid om wat geld te verdienen.

Dit is een Jan Sul - hij heeft duidelijk iets van waarde in die zak zitten en ik moet en zal dat hebben!"

Dus ging hij naast de man met het zorgelijke gezicht lopen en begon een gesprek. Na een poosje zei hij: "Jij bent een interessante kerel en ik mag jou wel. Ik wil je graag een voorstel doen." Met een zwaai zette de man met het zorgelijke gezicht de zak op de grond en luisterde.

"Laten we een wedstrijd houden!". De slimmerik keek zijn metgezel breed grijnzend aan zonder zijn ogen af te wenden.

"Laten we kijken wie van ons beiden het meest ongelooflijke verhaal kan vertellen. Ik vertel jou een verhaal en als jij denkt dat het absoluut niet geloofwaardig is dan geef jij mij 500 roepies. Daarna vertel jij mij een verhaal en als ik denk dat het absoluut niet waar is dan geef ik jou 500 roepies!"

Even verdiepten zich de lijnen in het gezicht van de zorgelijke man, maar toen zei hij zonder een zweem van glimlach om zijn dunne lippen:

## Een



"OK, jij begint. Jij bent duidelijk een slimme man en aangezien ik niet zo slim ben moet jij me maar voordoen hoe het moet."

"OK", zei de slimmerik en zijn ogen straalden van zelfvertrouwen. "Een paar maanden geleden bezat ik 40 kamelen en ik wilde dwars door een hete zandwoestijn met ze trekken. Ik was in m'n eentje en dus wikkelde ik een dunne draad om de staart van elke kameel en bond die vast aan de neus van de kameel die erachter liep. Op een kwade dag dook er plotseling een adelaar naar beneden, greep een van de kamelen in zijn klauwen en vloog met hem weg, alle 39 andere met zich meesleurend!"

# Ongelooflijk Verhaal

Een traditionele vertelling door Ringu Tulku Rinpoche

De slimmerik keek de man met het zorgelijke gezicht strak aan met zijn kraalooogjes op zoek naar een teken van ongelof. "Wat een adelaar, hé", zei hij nog voor het geval zijn toehoorder het absurde van zijn verhaal niet had begrepen. Maar zijn slachtoffer knikte instemmend alsof hij ieder woord geloofde. De man vervolgde zijn verhaal.

"De adelaar vloog met de 40 kamelen al hoger en hoger. Plotsklaps liet hij los en alle kamelen tuimelden naar beneden.

Recht eronder in de tuin van een schitterend paleis stond een wonderschone prinses en staarde naar de hemel. Ze zag de sliert kamelen op zich afkomen en floep daar verdwenen ze in haar ogen". De man met het zorgelijke gezicht knikte instemmend alsof het de normaalste zaak ter wereld was.

Geïrriteerd probeerde de slimmerik een ander idioot verhaal en daarna nog een en nog een. Maar het mocht niet baten. Steeds weer zei de man met het zorgelijke gezicht dat hij elk woord geloofde. Tenslotte was de slimmerik doodop. "OK", snauwde hij. "Laat me jouw verhaal maar eens horen, mijn keel doet pijn." De man met het zorgelijke gezicht wreef over zijn stoppelige kin en begon te vertellen.

"Misschien weet je dit niet, maar jij en ik komen uit hetzelfde dorp. Jouw vader was erg arm en mijn vader was erg rijk. Zijn ganse leven lang was jouw vader mijn vader een grote som geld schuldig en het is hem nooit gelukt die schuld in te lossen. Toen hij stierf, was hij mijn vader nog steeds 100 roepies schuldig. Mijn vader heeft me gezegd dat deze 100 roepies terugbetaald zouden worden door jouw vaders zoon - door jou dus". De neus van de slimmerik begon zenuwachtig te trekken, zijn ogen vernauwden zich tot spleetjes - hij zat klem. Als hij zei dat hij het verhaal van de man met het zorgelijke gezicht niet geloofde dan moest hij hem 500 roepies geven, maar als hij zei dat hij het wel geloofde dan moest hij hem evengoed 100 roepies betalen, want dan zou hij toegeven dat hij verantwoordelijk was voor het inlossen van die schuld. Hoe hij het ook draaide of keerde, hij zou er altijd bij in schieten.

Hij trok zijn beurs en graaide erin. "Jij bent niet zo dom als je er uitziet", snauwde hij en hij overhandigde hem de 100 roepies. "Ik geloof jouw ongelooflijke verhaal!" En de slimmerik verliet het dorp om nooit meer terug te keren.

vertaling Katja Vos  
(Illustratie overgenomen uit de View)

# Meesters van de Verlichtingsgeest

## Jamyang Khyentse Wangpo

Enige anecdoten over zijn leven<sup>1</sup>, samenstelling door Eric Soyeux (deel 1)



Jamyang Khyentse Wangpo

**I**n vorige Nieuwsbrieven hebben we het eenvoudige en bescheiden leven van Patrul Rinpoche besproken, de spraakincarnatie van Jigmé Lingpa en het wonderbaarlijke en excentrieke leven van Do Khyentse Yeshe Dorje, de geestincarnatie van Jigmé Lingpa. Nu volgt het onverdroten en vruchtbare leven van Jamyang Khyentse Wangpo de Grote, de lichaamincarnatie van Jigmé Lingpa(2). In deze serie, Meesters van de Verlichtingsgeest, zal in komende nieuwsbrieven het leven van Tertön Sogyal, de vorige incarnatie van Sogyal Rinpoche, Jigmé Lingpa en Longchenpa, de stichters van de Longchen Nyingtik lijn van de Nyingma school van het Tibetaans boeddhisme besproken worden.

Jamyang Khyentse Wangpo is een van de grootste meesters in de geschiedenis van het Tibetaans boeddhisme. Door zijn onvermoeibare inzet wist hij in een periode dat de Dharma leed onder de invloed van sektarisme, vele spirituele lijnen van overdracht te redden van verdwijning. Samen met onder andere Dechen Chögyur Lingpa en Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye, was hij de katalysator van de grote spirituele renaissance in Tibet aan het einde van de vorige eeuw.

Om een beeld te krijgen van de diversiteit van het Tibetaans boeddhisme en de rol van het sektarisme daarin, zullen we eerst wat dieper ingaan op de verschillende tradities.

### De rijkdom aan spirituele tradities in Tibet

In de loop van de geschiedenis van de Dharma in Tibet zijn er vele authentieke tradities ontstaan zowel wat beoefening betreft als studie. Wat betreft de studie van Dharma hebben zich tien grote tradities ontwikkeld en wat betreft de beoefening van Dharma zijn er acht hoofdscholen ontstaan.

De Nyingma of oude school is een naam die later gegeven is aan de lijn van overdracht die vanuit India in de vroege periode in de geschiedenis van het Tibetaans boeddhisme is ontstaan.

Later, in de tweede golf van overdracht van Dharma vanuit India naar Tibet, zijn de nieuwe scholen oftewel Sarma in Tibet ontstaan, zoals de Sakya, Kagyu, de Oude Kadampa, en later de nieuwe Kadampa en vele anderen zoals de Shangpa Kagyu, Shijé etc.

De tradities verschilden eigenlijk alleen in naam van elkaar en in het benadrukken van verschillende aspecten van het onderricht van de Boeddha en niet wat betreft de uiteindelijke, actuele betekenis en inhoud.

Door de eeuwenlange investering in beoefening, studie en het ervaringsgericht onderzoek van Dharma en spiritualiteit door het geheel van de Tibetaanse samenleving heeft zich in Tibet een grote rijkdom aan tradities kunnen ontwikkelen.

### Sektarisme

Door de verslechtering van de tijden echter verminderde de harmonie tussen de verschillende scholen en zelfs binnen de scholen zelf ontstond er vaak een bepaalde voorkeur voor bepaald onderricht en dreigde ander onderricht, omdat er minder belang aan gehecht werd, verloren te raken.

In de Pali Soetra Udana geeft de Boeddha de volgende vergelijking over het kenmerk van sektarische strijd. Hij vertelt het verhaal van een koning die negen blinde mannen in zijn paleis uitnodigt. Hij brengt een olifant binnen en vraagt een antwoord te geven op wat volgens hen een olifant is. Na hun onderzoek komen zij allen met een ander verhaal terug. Een blinde verklaart na het been van de olifant betast te hebben dat een olifant op een pilaar lijkt, een ander verklaart

dat een olifant op een lange buis lijkt, een derde zegt dat hij als een waaier is. De negen blinden geven ieder een andere opinie van wat een olifant is en zijn onthutst door de verklaringen die de anderen geven. Overtuigd van hun eigen gelijk verzanden zij in eindeloze discussie en strijd. Met deze parabel wilde Sakyamuni Boeddha de futiliteit demonstreren van het vasthouden aan je eigen theorieën en overtuigingen en van het bestrijden van die van anderen. Op die manier staat men zichzelf in de weg om uiteindelijke verlichting te bereiken. Daarom moedigde de Boeddha zijn discipelen aan om een open en alomvattende visie te ontwikkelen (3).



Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö

Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, de leraar van Sogyal Rinpoche, schreef aan het einde van zijn leven dat er in het verleden en het heden talloze voorbeelden zijn van meesters in de verschillende tradities die volledige verlichting bereikt hebben. Dit bewijst de authenticiteit van deze tradities. Degenen die sterke oordelen verkondigen over andere tradities tonen dus slechts hoe weinig zij zelf van de Dharma begrijpen. In dezelfde tekst haalt Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö de Boeddha aan, die in de soetra's heeft voorspeld dat zijn leer nooit vernietigd zal worden door krachten van buiten maar door negativiteit binnen. Zoals de leeuw, de koning der dieren, na zijn dood nooit door andere dieren verslonden zal worden maar door insecten en wormen van binnenuit, zal de Boeddhadharma nooit door uiterlijke krachten vernietigd kunnen

worden. Zoals alles wat ontstaat ook zal vergaan, alles wat opkomt weer zal neergaan, zo zal ook het boeddhisme eens uitsterven. De Buddhadharma zal uiteindelijk aan conflicten binnen eigen gelederen ten onder gaan (4).

Aan het einde van de vorige eeuw schreef Jamgön Kongtrul het volgende over het gevaar van sektarisme: "Het belangrijkste gevaar van sektarisme is, dat het leidt tot het afkeuren van het onderricht van de Boeddha, wat voor een boeddhist een bijzonder negatieve daad is. Hoewel iedere boeddhist vrij is om te beslissen en uit de oceaan van onderricht van de Boeddha kan kiezen welk onderricht hem het beste past, staat het afkeuren van andermans persoonlijke keuze gelijk aan het afkeuren van het onderricht van de Boeddha zelf" (5)

In de vorige eeuw dreigde door de menselijke neiging tot dualisme belangrijk onderricht verloren te raken en om dit tegen te gaan verschenen volgens de traditie twee grote incarnaties in Tibet: de Jamgön Nyamni, de twee grote Jamgöns: Jamyang Khyentse Wangpo, wiens leven we in deze Nieuwsbrief in twee afleveringen zullen beschrijven en Jamgön Kongtrul Lodrö Thayé.

### De vorige incarnaties van Jamyang Khyentse Wangpo

De lijn van incarnaties van de Khyentse's die in naam begint bij Jamyang Khyentse Wangpo (6) en die doorgaat in onder andere Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, Dilgo Khyentse Rinpoche en Dzongsar Khyentse Rinpoche gaat terug tot de tijd van de Boeddha. Al deze incarnaties worden gezien als manifestaties van de Boeddha van Wijsheid, Manjushri, Jamyang in het Tibetaans.

De discipel van de Boeddha die het meest bekend stond om zijn intelligentie en wijsheid was Shariputra. De volgende incarnatie van Shariputra was de Dzogchen meester Manjushrimitra (Tib: Jampal Shenyen), de leerling van Garab Dorje (de eerste menselijke Dzogchen meester in de Nyingma lijn). De volgende incarnatie in de lijn van Khyentse Wangpo is dan, nog steeds in India, de mahasiddha Ghantapa die door de beoefening van Chakrasamvara verlichting bereikte; dan de grote pandit Vimalamitra die samen met Padmasambhava het Dzogchen onderricht naar Tibet bracht, en in dezelfde tijd de koning Trisong Detsen die deze grote meesters naar Tibet heeft uitgenodigd. Daarna volgen dertien incarnaties als tertön (8) in Tibet waaronder Sangyé Lama, Nyang Nyima Özer, Guru Chöwang, de vijfde Dalai Lama, Jigmé Lingpa en Jamyang Khyentse Wangpo.

### Jamyang Khyentse wordt geboren in Kham in de Dilgo familie.

Jamyang Khyentse Wangpo, ook wel Pema Do Ngak Lingpa genoemd, werd in 1820 in Derge, in het dorp Dilgo in de Terlung vallei geboren. Zijn familie was zeer invloedrijk en behoorde tot de Nyö stam die afstammelingen waren van zonen van de goden (7). Zij waren naar de aarde gekomen en door toedoen van de onzuiverheden van het aardse bestaan, lichtelijk bezoedeld geraakt. Hierdoor werden hun afstammelingen 'nyö' genoemd: een beetje gek.

De vader van Khyentse Wangpo was Rinchen Wangyal, een belangrijke ambtenaar van de koning van Derge, die bekend stond om zijn goede hart. Zijn moeder Sönam Tso was een Mongoolse prinses.

Voor de geboorte van Khyentse Wangpo had een grote khenpo (geleerde meester) van het Ngor Sakyapa klooster in de stad Derge het dringende verzoek gekregen van de koning, zijn discipel, om als een krachtige manifestatie terug te komen. Hierna had deze khenpo in vertrouwen aan zijn assistenten gezegd dat als hij enige macht bezat om in de bardo te bepalen hoe hij in een volgend leven terug zou komen, hij zeker als de zoon van Rinchen Wangyal terug zou komen omdat deze zo'n goede natuur had.

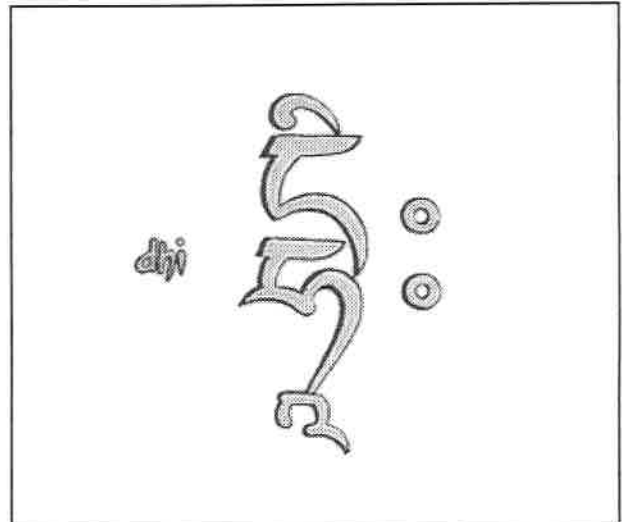
Dodrupchen Rinpoche had Rinchen Wangyal eerder uitdrukkelijk geadviseerd om geen monnik te worden, omdat hij voorzag dat als hij trouwde en kinderen kreeg, er een belangrijke tulku geboren zou worden die tot grote weldaad voor de Dharma zou zijn en tot welzijn van ontelbare wezens.

### Jamyang Khyentse's jeugd

Khyentse Wangpo werd vanaf zijn geboorte door de beschermers Mahakala en Ekajati in bescherming genomen. Toen hij geboren werd, waren er vele tekenen dat het om een bijzonder kindje ging. Hij droeg het baarmoedervlies als een monniksgewaad om zich heen en zijn haar was reeds tot de oren gegroeid.

In de nabijheid van de Ba, de Tibetaanse tent waar hij met zijn familie woonde, was een grote rots en iedere dag als hij daar langs kwam zag hij Guru Rinpoche aan hem verschijnen. Later begreep hij dat Guru Rinpoche daar zo vaak verscheen omdat daar een Kutsab, een bijzonder beeldje van Guru Rinpoche, verborgen was als terma, dharmaschat, die nog ontdekt moest worden.

Toen hij op zijn achtste jaar ernstig ziek werd en veel pijn leed, kreeg hij een visioen van Guru Rinpoche en Yeshe Tsogyal (8). Deze gaven hem de volledige inwijding van Vajrakilaya (9), zegenden hem en gaven hem instructies om obstakels te overwinnen. Datzelfde jaar viel hij een keer in slaap in de wildernis, in de open natuur. Plotseling werd hij wakker gemaakt door een luide DHI, de lettergreep van Manjushri. Op



DHI, de lettergreep van Manjushri

dit moment viel zijn gewone geest compleet weg en kreeg hij een visioen van Guru Rinpoche en Manjushri-mitra die hem de overdracht gaven van hun wijsheidsgeest. Vanaf dat moment kon Khyentse Wangpo zich vele vorige levens herinneren.

Van jongs af aan gaf het kind de wens te kennen monnik te worden. Zijn intelligentie was uitzonderlijk. Zijn vader hoefde hem amper iets te leren. Lezen en schrijven leerde hij zonder moeite en de meest diepzinnige teksten die hij las, begreep hij onmiddellijk en hij vergat ze niet weer.

Als hij ging spelen had hij er plezier in om met zijn speelkameraadjes mandala's te maken. Met behulp van zelf gemaakte houten phurba's en ander materiaal maakte hij bijvoorbeeld de mandala van Khandro Chökyi Gyatso, en zo gebeurde het, dat de hele mandala zich in werkelijkheid als het boeddhaveld van Khandro Chökyi Gyatso manifesteerde. Helaas raakte een nogal kortzichtige bediende geïrriteerd door het spel van het kind en zei dat hij er maar een rotzooi van maakte met al die troep over de grond verspreid. Hij maakte de plek schoon en verstoorde de mandala waardoor hij toorn van de dakini's (10) over zich afriep.

Op zijn twaalfde gaf Yeshe Tsogyal aan Khyentse Wangpo de eerste aanwijzingen om een terma te onthullen. De familie van Jamyang Khyentse behoorde echter sinds generaties de Ngorpa tak van de Sakyapa school, die niet tot de terma-traditie behoort. Reeds voor zijn geboorte hadden de spirituele autoriteiten van het Sakyapa klooster bij Rinchen Wangyal, de vader van Jamyang Khyentse, aanspraken gemaakt op zijn zoon als de incarnatie van de eerder genoemde grote khenpo. Zij hadden grote sommen geld aangeboden, maar de vader had geweigerd om zijn zoon te verkopen en beloofd dat als zijn zoon enige aanleg vertoonde om van nut te zijn voor de Dharma en

levende wezens hij hem zeker naar het klooster zou sturen om monnik te worden en de Dharma te beoefenen.

Zodoende werd Jamyang Khyentse naar het Dzongsar klooster gestuurd waar hij herkend werd als de incarnatie van de grote Khenpo Champa Namkha Chimé en de naam Jamyang Khyentse Wangpo Künga Tenpé Gyaltzen kreeg. Eerder had zijn oom van het Kathok klooster hem al als een incarnatie van Jigmé Lingpa herkend.



Jigmé Lingpa

Toen Jamyang Khyentse in de Sachen Puk grot de manjushri sadhana beoefende werd hij door Manjushri gezegend in een visioen. Hij ontving de zegen van de blauwe Utpala bloem die Manjushri vasthoudt. Op dat moment werd de Marigpa Mumpé, de duisternis van zijn onwetendheid, volledig verwijderd en de Khyenrab Yeshe, de oorspronkelijke wijsheid van ware kennis, in hem wakker gemaakt.

Op zijn veertiende was Jamyang Khyentse niet in staat om een bepaalde terma te onthullen. Dit schiep een groot obstakel voor zijn leven en als uiting hiervan werd hij heel ziek van het eten van vlees dat hem was aangeboden. Hij raakte gedurende zeven dagen in coma en toen hij weer bijkwam bleek hij geheugenverlies te hebben en kon alleen nog zijn moeder herkennen. Bijna al zijn realisaties waren verdwenen. Hij moest alles opnieuw leren. Slechts een kwart van zijn kennis was er nog.

In die periode bezocht hij Guru Rinpoche in Zangdokpelri (11) en had vele gesprekken met hem. Guru Rinpoche verklaarde dat door toedoen van deze grote obstakels zijn hoogste bestemming of werk niet volbracht zou worden en dat slechts zijn laagste of zijn middelste bestemming volbracht zou worden.

In ditzelfde jaar ging Jamyang Khyentse in een visioen naar Bodhgaya (12), Vajrasana. Hij ging daar de grote stoepa binnen en begon langzaam de negen verdiepingen te beklimmen. Toen hij tot de achtste verdieping de trappen was opgeklommen ontmoette hij een Indiase geleerde die gezeten was tussen twee grote stapels geschriften. Het bleek Manjushrimitra te zijn en Khyentse Wangpo bracht hulde aan hem en ging nederig bij hem zitten. Manjushrimitra nam vervolgens een boek van de stapel die links van hem lag en terwijl hij zijn geest op hem richtte verklaarde hij: "Jij zult alle filosofische theorieën doorgronden, realiseren en de houder van de overdracht ervan worden". Vervolgens nam hij een boek van de rechter stapel en op dezelfde wijze verklaarde hij: "Jij zult volledige autoriteit verkrijgen in de woorden, betekenis en zegeningen van alle paden van het Vajrayana en Dzogchen". Daarna deed hij een aantal voorspellingen en loste in licht op. Dit licht doordrong Khyentse Wangpo volledig waardoor hij de staat van meditatie vrij van discursieve gedachten ervoer.

Toen hij hier weer uitkwam bevond hij zich bij de uitgang van de stoepa, waar hij voor een groot brandend vuur stond. Zonder weerstand te kunnen bieden ging hij het vuur in en zijn gewone, grove lichaam werd volledig verteerd zonder dat er iets overbleef. Hij had nu het gevoel dat hij Vimalamitra was en dat zijn lichaam uit stralend licht bestond. Vervolgens ontmoette hij de grootste aller meesters van beoefening, Thangtong Gyalpo (13) die de komst van Jamyang Khyentse reeds eeuwen geleden had voorspeld. Deze gaf hem veel onderricht en initiaties die Khyentse Wangpo echter geheim diende te houden. Later onthulde hij naar aanleiding hiervan de Drubtob Thugtik, een hele cyclus van onderricht

### Jamyang Khyentse Wangpo's opleiding, studie en zijn leraren

Jamyang Khyentse had gedurende zijn leven talloze visioenen en openbaringen van meesters en pandita's van India en Tibet, boeddha's en beschermers, en ontving van hen talloos onderricht. Hij sprak echter nooit over ervaringen of over bovennatuurlijke kennis zoals trotse lama's plegen te doen en zodoende bleef hij heel zuiver, zonder blaam en was zijn onderricht zonder fouten.

Hoewel hij van een zeer rijke en adellijke familie kwam, heeft hij daar nooit van willen profiteren en op zijn lauweren willen rusten. Zijn hele leven getuigt van een ongelooflijke toewijding aan de Dharma door studie, beoefening, het maken van pelgrimstochten, het geven van onderricht, het verlenen van overdracht, het componeren van geschriften, het bouwen van Stoepa's en het stichten van kloosters, het begeleiden van discipels en het onthullen van vele dharmaschatten. Hij heeft alle filosofische geschriften van alle scholen bestudeerd en dertien jaar lang door heel Tibet gereisd om alle overdrachten die verloren dreigden

te raken, te redden uit de vergetelheid. Hij bestudeerde meer dan zeventienhonderd boeken en volgde onderricht en ontving initiaties van wel 150 meesters. Bovendien beoefende hij al dit onderricht en verkreeg hij kennis over en ervaring met alle beoefeningen, rituelen en tradities van de verschillende scholen waaronder ook de Bönpo school. Er is geen tekst waar hij niet minstens een keer onderricht over gegeven heeft en iedereen die hem om onderricht vroeg, rijk of arm, beroemd of onbekend, gaf hij passende instructies. Door de zegen van Guru Rinpoche verkreeg hij de kennis van al het terma onderricht uit het verleden, het heden en de toekomst. Vanuit zijn wijsheid wist hij altijd onderscheid te maken tussen betrouwbaar en onbetrouwbaar onderricht, en zodoende werd hij de belichaming van de verzamelde wijsheid, compassie en kracht van de hele Tibetaanse traditie.

Op zijn negentiende ontving Khyentse Wangpo de Longchen Nyingtik van Jigmé Gyalwé Nyugu, de leerling van Jigmé Lingpa. Lama Norbu, een discipel van Dodrupchen, verleende hem de introductie tot de natuur van de geest. Tot het einde van zijn leven zou Khyentse Wangpo zeggen dat hij wat betreft de realisatie van de natuur van de geest, verder niets te realiseren heeft gehad dan dat wat hij op dat moment realiseerde.

Op zijn eenentwintigste kreeg hij de volledige wijding tot monnik in het Mindroling Klooster in centraal Tibet en legde hij de Bodhicitta geloften af.

Op zijn vierentwintigste werd zijn vorige leven als de grote Dzogchen meester Chetsün Senge Wangchuk in hem wakker en de herinnering dat hij in dat leven het regenbooglichaam bereikte. Vanuit deze herinnering ontdekte hij de zeer diepgaande Chetsün Nyingtik cyclus van onderricht.

Als hij hoorde van onderricht dat dreigde verloren te gaan bespaarde hij zich geen moeite en deed hij uitgebreid onderzoek om degenen te vinden die de transmissie bezaten. Hij reisde tot in de verste uithoeken van Tibet om initiaties en onderricht te ontvangen van kluizenaars en meesters die in de bergen in retraite waren.

Als een asceet maakte hij jarenlang vele pelgrimstochten. Op de heilige plaatsen die hij bezocht ervoer hij de afbeeldingen van boeddha's en meesters als levend en echt en ontving veel onderricht van hen en ontdekte terma's zoals de Tsokye Nyingtik.

Andere terma's ontving hij in zeer afgelegen en wilde contreinen van Tibet. Een monnik die hem assisteerde op zo'n tocht vertelde dat zij op een keer door een bijzonder afgelegen gebied trokken. De monnik voelde zich door de rauwheid van de omgeving niet erg op zijn gemak bovendien hoorden ze af en toe in

de verte verschrikkelijk gebrul. Hij maakte Khyentse Wangpo verschillende keren gewag van zijn angst en vroeg of ze nog dieper dit gebied in moesten gaan. Iedere keer stelde deze hem echter gerust en vertelde dat het absoluut nodig was om door te gaan en dat hij niets hoefde te vrezen. Op een avond echter waarschuwde Khyentse Wangpo de monnik en zei dat het binnenkort wat onrustig zou worden. Dit



Manjushri

keer kwam het bloeddorstige gebrul steeds dichterbij en Khyentse Wangpo zei tegen de monnik dat hij zich achter hem kon verschuilen. Verteerd door angst zocht de monnik toevlucht achter Khyentse Wangpo. De aanwezigheid van het dier werd steeds voelbaarder en de sfeer van bovennatuurlijke woestheid werd zo overdonderend dat de monnik dacht dat hij flauw zou vallen van angst. Khyentse Wangpo echter verbleef in de meeste onverstoorbare staat van aanwezigheid en aandacht. Een enorme sneeuwleeuw kwam tevoorschijn en vertoonde een bijzonder slecht humeur. Het dier kwam zo dichtbij dat de monnik de doordringende geur van het beest rook. Langzamerhand echter leek het dier zich weer terug te trekken en Khyentse Wangpo verklaarde dat ze waarschijnlijk verder geen last zouden krijgen. Later bleek dat Khyentse Wangpo bezig was geweest een belangrijke dharmaschat te ontdekken en dat de beschermer van de schat hem op de proef gesteld had. In de volgende nieuwsbrief wordt het leven van Jamyang Khyentse Wangpo vervolgd met nog meer anekdoten over het leven, het werk en zijn samenwerking met Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye en Chögyur Lingpa.

**Noten:**

1. Een groot gedeelte van Tibetaanse biografieën (Tib. namthar: leven en bevrijding) bestaat uit een opsomming van alle leraren van een meester, 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. Biografieën van Jamyang Khyentse Wangpo vindt u in: 'Masters of Meditation and Miracles' van Tulku Thondup, 'The Rise of Esoteric Buddhism in Tibet' van Eva M. Dargyay en 'The History of the Nyingma School' van Düdjom Rinpoche.

2. Rigdzin Jigmé Lingpa is de onthuller van de Longchen Nyingtik cyclus van onderricht, de Hart-essentie van de grote Dzogchen meester Longchen Rabjam. De lijn van overdracht van de Longchen Nyingtik is een van de belangrijkste in de Nyingma school van het Tibetaans boeddhisme. Het is de voornaamste beoefening van veel hedendaagse Dzogchen meesters, zoals Sogyal Rinpoche, en vele meesters uit het verleden. Hoog gerealiseerde wezens hebben de geestkracht om te bepalen of zij voor het welzijn van wezens terug zullen komen in een volgend leven. Meestal geven zij daar zelf ook aanwijzingen over. Het meest bekende voorbeeld is dat van de Karmaapa die aanwijzingen geeft waar en wanneer en van welke ouders hij herboren zal worden. Een leraar hoeft ook niet perse als een persoon terug te komen, zoals bijvoorbeeld hier Jigmé Lingpa die in drie personen gereïncarneerd is. Het aantal incarnaties waarin iemand terug kan komen is onbeperkt en afhankelijk van omstandigheden. Meest voorkomende getallen zijn 1 of 3 of 5, 2 komt ook vaker voor.

3. Uit 'Buddhist Sutras', Kogen Mizuno, blz. 13/14, Kosei Publishing Co., Tokyo.

4. Uit 'Jamgön Kongtrul's Retreat Manual', Ngawang Zangpo, blz. 38, Snow Lion, New York.

5. Uit 'The Opening of the Dharma', a Brief Explanation of the Essence of the Buddha's Many Vehicles, door Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö Rinpoche, blz. 22, Library of Tibetan Works and Archives, Dharamsala.

6. Khyentse is een naam van Jigmé Lingpa. Khyen betekent alwetend/wijs en Tse mededogend/liefdevol.

7. In de Tibetaanse geschiedenis wordt vaker verteld over contact met niet menselijke wezens. Soms is dat contact met personificaties van natuurkrachten zoals beschreven wordt in de vorige Nieuwsbrief in het leven van Do Khyentse Rinpoche, maar soms ook contact met goden, wezens die in de hemel leven. Zo wordt verteld dat de eerste koningen van Tibet zulke wezens waren. Zij waren met een draad van licht met de hemel verbonden en bij hun dood vertrokken zij via deze draad weer naar boven en lieten geen stoffelijk overschot over. Op een gegeven moment werd dit contact verbroken en raakte de laatste van deze koningen aan de aarde gebonden.

8. De toornige boeddha Vajrakilaya is de manifestatie van de toornige, ego en arrogantie vernietigende activiteit van de boeddha's. Zijn attribuut is de phurba, een rituele driekantige dolk. De drie kanten van de phurba symboliseren het in een slag doorsnijden van de drie vergiften; onwetendheid, agressie en begeerte om zodoende op dynamische wijze de natuur van de geest wakker te maken en bloot te leggen.

9. Terma's zijn onderricht en objecten die door Padmasambhava en zijn leerlingen verborgen en verzegeld zijn. In latere perioden, wanneer de tijd er rijp voor is, en ter vernieuwing en regeneratie van de kracht van de Dharma, worden deze schatten weer ontsloten door incarnaties van leerlingen van Padmasambhava (tertön's). Yeshe Tsogyal was de belangrijkste discipel van Padmasambhava. Zij had een onfeilbaar geheugen en zij heeft Padmasambhava in belangrijke mate geassisteerd bij het verbergen van terma's.

10. Dakini's zijn vrouwelijke manifestaties van verlichting. Er zijn vele soorten dakini's. Ze zijn verbonden met de wijsheidsenergie van verlichting. Dakini's hebben vaak een beschermende functie en raken vertoerd als de krachten en de wetten van de natuur verstoord worden en dharma geperverteerd.

11. Zankdokpelri, de koperkleurige berg, is het pure land van Guru Rinpoche, waar hij met al zijn verlichte discipelen verblijft.

12. Bodhgaya de plaats waar Gautama Siddharta onder een boom verlichting bereikte wordt ook wel Vajrasana (Tib: Dorjeden), de onvernietigbare zetel, genoemd.

13. Thangtong Gyalpo leefde in de vijftiende eeuw en was een bijzondere tertön. Hij is 125 jaar oud geworden en heeft in zijn leven totaal geen obstakels ondervonden. Alles wat hij deed verliep gunstig en zonder moeilijkheden. Hij is een belangrijke meester in de lijn van overdracht van de Lang Leven Beoefening. Hij ontving van Groene Tara een ketting als attribuut omdat hij in Tibet vele ijzeren bruggen had ontworpen en laten bouwen en zo vele levens had gered van verdrinkingsdood in de woeste bergstromen. Hij componeerde de beroemde Atse Lhamo Dharma toneelspel en lamadans dat nog steeds gespeeld wordt. Zijn dharmaschatten worden door alle scholen van het Tibetaans boeddhisme beoefend. Een zeer bekende beoefening is de Chenrezig Puja die in de Kagyü school zo populair is.

**Bronnen:**

Bovengenoemde boeken.

Onderricht van Orgyen Topgyal Rinpoche, Lerab Ling 1996, Sogyal Rinpoche en Ian Maxwell.

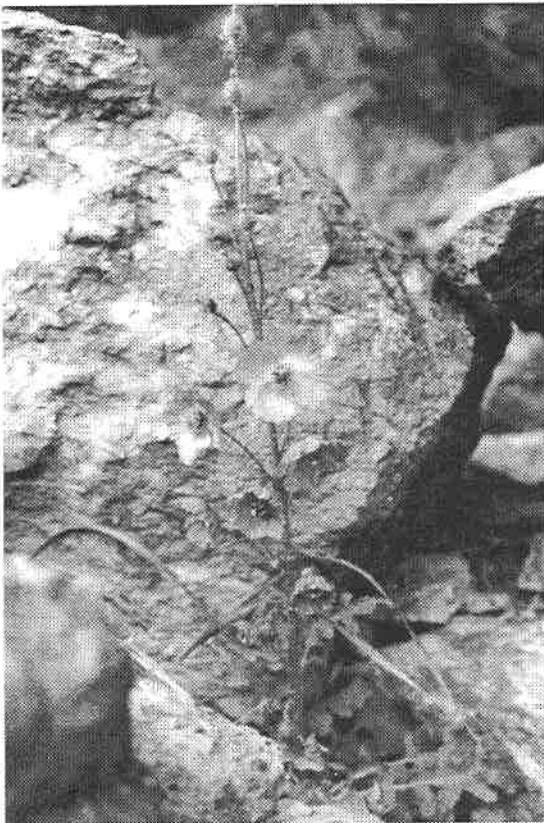
'The Life and Teaching of Chokgyur Lingpa', Orgyen Topgyal Rinpoche, Rangjung Yeshe, Kathmandu

# Stichting Plant

## Veldwerk in Ladakh

door Jen van de Waals

**L**adakh is in bijna alles het tegendeel van Nederland. Hoog, heel hoog tegenover onze lage landen. Droog, heel droog tegenover ons drassige land. Bergen en zelfs hoge tegenover onze enige "berg" van 300 meter. Warme, schelle zon tegenover de waterige zon die wij kennen. Veel eeuwige sneeuw vergeleken met ons tijdelijke laagje sneeuw. Het grootste deel van het land is een (berg)woestijn. Bij ons groeit overal wel wat. Grote contrasten tussen de droge, kale gebieden en de plekken waar water vloeit (natuurlijk of man-made) en waar het zo verschikkelijk groen is dat je het niet geloven kan. Bij ons zijn de verschillen minder scherp. Eindeloze bergketens, het grootste deel van het land is onherbergzaam, leeg. In Nederland wordt bijna alle oppervlakte gebruikt. Leeg ook in de zin van weinig bevolking tegenover Nederland met een van de hoogste bevolkingsdichtheden ter wereld.



Er is een weg die oost-west loopt, gedeeltelijk geasfalteerd, met een hoge pas en een weg een zijdal in waar auto's overheen gaan. Alle wegen zitten dicht in de winter, er is geen vervoer mogelijk. Vergelijk dit met Nederland waar zoveel wegen zijn dat we op weg lijken naar een totale asfaltering van het land. De voornaamste infrastructuur bestaat uit

voetpaden, de van oudsher gebruikte looproutes om te reizen. Soms kom je dagenlang niemand tegen. Als je dan iemand tegenkomt wordt er uitgebreid gepraat: Waar kom je vandaan? Waar ga je heen? Waarom? Ken je die en die uit dat dorp? Als het uitkomt wordt er samen gerust, wat gedronken en gegeten waarbij ieder van het zijne deelt met de anderen.

De eerste keer dat ik in Ladakh kwam werd al wat duidelijk. Nu ik drie keer geweest ben is het niet meer te ontkennen. Ik voel me er thuis, de goede kanten van me komen naar boven. Veel buiten, vroeg naar bed, veel lopen - dat maakt het lijf sterk en het gemoed rustig. In een land waar de religie zo'n grote rol speelt, waar zo veel en zo natuurlijk beoefend wordt, ga je gewoon meedoen. Niet eens zozeer formele lange uren maken, maar 's ochtends een uur in je eentje mediteren of meedoen in een klooster en dan blij je de hele dag door mantra's te zeggen. Het sterkst merkte ik dat bij zware looptochten. Afzien gaat dan makkelijker. Tsering, mijn gids, loopt veel sneller dan ik en van verre hoor ik al dat hij op de pas is aangekomen. Altijd met een katha en luidgezongen gebeden meldt hij zich bij de beschermer-van-de-berg. De eerste keer dat ik omhoog kwam was ik zo uitgeput dat ik alleen maar liggen wou. Kort daarop ging het stormen en regenen. Toen ik Tsering ernaar vroeg, zei hij in tactvolle bewoordingen iets over misschien niet welkom zijn. Nu heb ik ook altijd een windpaard-gebedsvlag bij me.

Door contacten met Trogawa Rinpoche hoorde ik vier jaar geleden dat er moeilijkheden zijn met het vinden van sommige planten die gebruikt worden in de Tibetaanse geneeskunde. Meteen wist ik: "dat is het", hier ga ik me mee bezighouden. Stichting Plant is opgericht om dat werk te ondernemen.

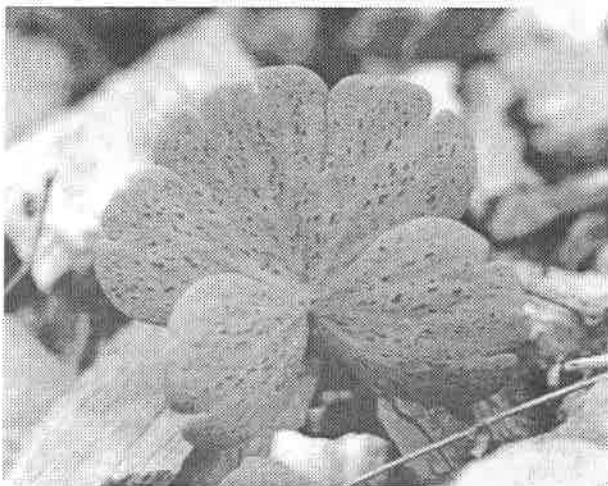
Eigenlijk heb ik geen groene achtergrond of opleiding. Alleen als amateur-tuinder en plantensnuffelaar heb ik me met planten beziggehouden. Het werk is dan ook eenvoudig, simpel en 'down to earth'. Ik zou niet anders kunnen.

In 1994 ben ik met de studenten van Chagpori Medical College (een van de twee instituten in India die opleiden voor Tibetaans arts) meegeweest om te kijken welke planten zij verzamelen bij en op de Rotangpas, ten noorden van Manali.

Daarna ging Trogawa Rinpoche door naar Ladakh en mocht ik met hem mee. We hebben overlegd met verschillende amchi's (Tibetaanse artsen) om een lijst te maken met verdwijnende planten. Die zomer ben ik voor het eerst in Ladakh naar een amchi gelopen en mocht ik zijn vindplaatsen observeren. Daarna was er een symposium in Sikkim over het exploiteren van orchideeën en medicinale kruiden.

Chagpori was daar uitgenodigd. Ter voorbereiding heb ik toen een 'paper' geschreven om te benadrukken dat het vooral om de kwaliteit van het eindproduct gaat en dat daarom rekening gehouden moet worden met randvoorwaarden. Het is belangrijk dat er geplant wordt op de "juiste" hoogte en dat er geplant wordt in combinatie met de omgevingsplanten enz.

Door ziekte van mijn moeder was het niet mogelijk een reis te maken tijdens het plantseizoen in 1995. Toch heb ik in de herfst van dat jaar een effectieve reis kunnen maken langs verschillende organisaties. Ik heb zowel overheid als de niet-overheidsinstellingen gesproken



over de mogelijkheid en wenselijkheid van het herbeplanten van medicinale planten in de Himalaya. Er blijken vrij veel plantages te zijn die medicinale planten aanplanten in de lagere gebieden. Er zijn maar vijf lokaties die in de alpine ecologie (willen) planten. (Takdah, Sikkim, Bhutan, Mustang, Spitti)

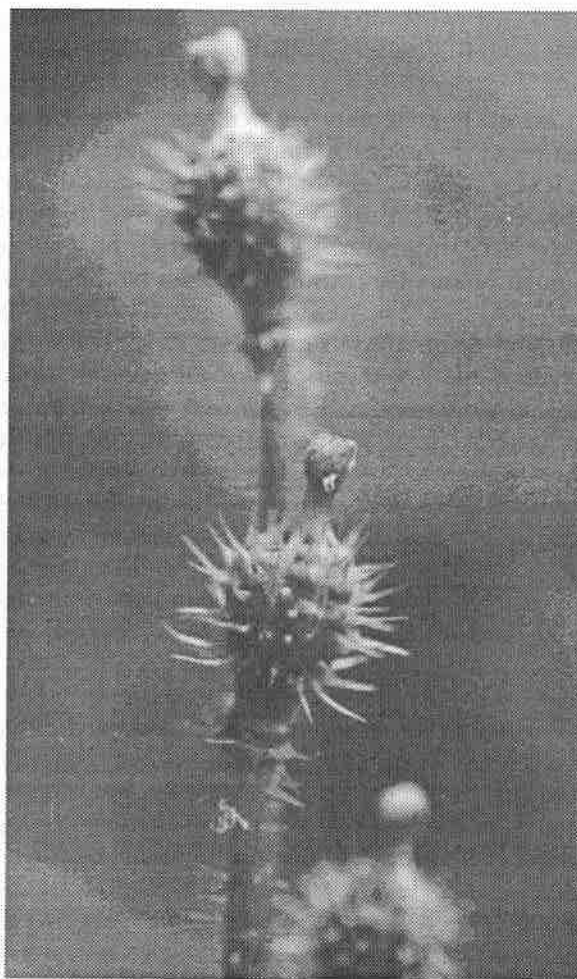
De basissituatie begin 1996 was als volgt:

- 1) er lag een lijst van verdwijnende planten uit de hoge alpine gebieden. (Uiteraard heb ik deze lijst met "The Red Data List" van de IUCN\* vergeleken. Zij komen geheel overeen, dwz dat ook de IUCN deze planten het gevaren stempel heeft gegeven.)
- 2) een aantal organisaties die bezig zijn of willen gaan op het gebied van herbeplantingen in de alpine gebieden waren benaderd
- 3) De overheid in Ladakh in 1995 was benaderd over projecten in Ladakh.

De resultaten van Stichting Plant in 1996 zijn dat er 9 amchi's mee willen doen met experimentele aanplant om proefondervindelijk na te gaan wat de beste cultiveringsmethode is. Overleg met organisaties en de overheid in Ladakh resulteerde in een vergadering met alle hoge ambtenaren van de verschillende departementen in Ladakh over een gezamenlijke aanpak waarin Stichting Plant als partner werd geaccepteerd. Wel moest er nog officiële toestemming van de centrale overheid in New Delhi verkregen worden. Dat probeert Stichting Plant nu te doen

door een samenwerkingsverband op te zetten met een organisatie in Bangalore (Foundation for the Revitalisation of Local Health Traditions) die zich inzet om traditionele geneeswijzen erkend te krijgen. Zij planten ook medicinale kruiden aan in het zuiden en zijn bereid om een dependance op te zetten in Ladakh die Stichting Plant dan kan invullen.

Toen ik Patrick Gaffney over mijn werk sprak en vertelde hoe fantastisch de introductiebrieven van Trogawa Rinpoche en Sogyal Rinpoche werken zei hij: "just like a passport". Betere formulering is niet te vinden. Ik kreeg ook een introductiebrieven van Drikung Rinpoche die me vroeg om mee te werken aan een aanplant van medicinale planten in de nieuw aangelegde bos(jes) rond zijn kloosters. Aan alle kanten word ik geholpen, soms zelf gedragen, dat maakt me een gelukkiger mens. Uit New Delhi zal ik net als vorig jaar weer Rigpa kalenders meenemen, dat cadeautje was een groot succes.



Half april ga ik weer. Spannend nu we voor het eerst echt gaan zaaien en planten. Spannend om te ontdekken wat en hoe het aanslaat zowel bij plant als bij mensen.

\* IUCN = International Union for the Conservation of Nature. Deze organisatie maakt in elk land een overzicht van de planten die bedreigd worden en bundelen dat in "the Red Data List".

## Interview met dr. Tenzin Deche Kartsang

door Johan Dijk

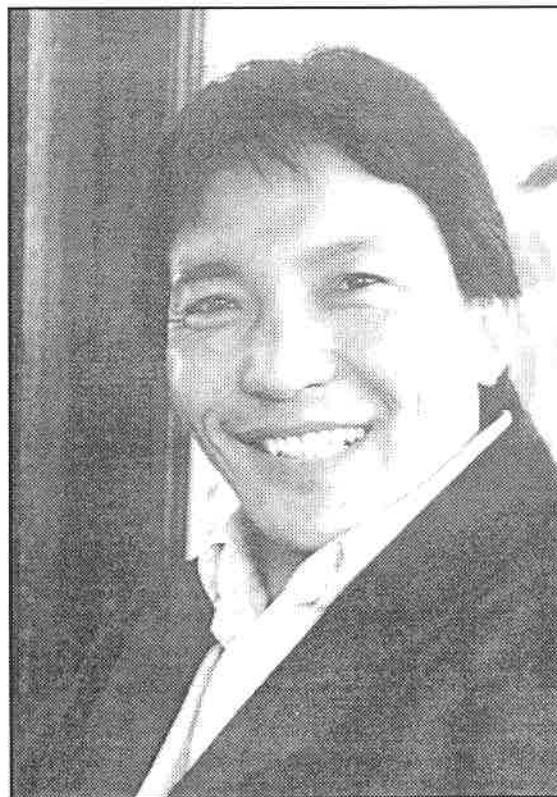
**D**r. Tenzin Deche Kartsang is een Tibetaanse arts die samen met zijn vrouw Tsering enkele jaren in Nederland verblijft.

*Recentelijk zijn u en uw vrouw naar Nederland gekomen. Kunt u ons vertellen waarom u kwam en hoe uw verblijf tot dusver is bevalen?*

Ik ben hier op uitnodiging van de Nederlandse Stichting ter bevordering van de Tibetaanse Geneeskunde (NSTG). Mijn eerste bezoek was in 1983 en dit is al de vijfde keer dat ik hier ben. De NSTG en het Tibetan Medical and Astrological Institute (TMAI) in Dharamsala onderhouden nu zo'n tien jaar lang goede betrekkingen met elkaar. Voorheen kwam er elke drie maanden bij toerbeurt een andere arts om de patiënten hier te kunnen ontmoeten, maar nu hebben het NSTG en het TMAI een nieuwe afspraak gemaakt en ben ik officieel uitgezonden door het TMAI. Wat mij betreft is het hoe dan ook oké. Of ik nu in Delhi leef of in Nederland, mijn werk is patiënten ontvangen. Er is weinig verschil. Alleen zijn de patiënten hier gecompliceerder. Wel zijn de faciliteiten hier beter, zoals bijvoorbeeld het verkrijgen van voedsel. Wat echter niet wil zeggen dat er in India niet aan te komen is. Bovendien is het daar goedkoper en zitten er mogelijk minder chemicaliën in. Die worden hier veel bij het verbouwen en conserveren gebruikt.

De mensen hier in Holland zijn heel aardig. De wijze waarop mensen hier met elkaar omgaan vind ik prettig. En het weer: hoewel het meestal vochtig is, is 't nu droog en koud, hetgeen ik erg aangenaam vind. Het lijkt op het klimaat in Tibet. Toen we in Delhi woonden werkte mijn vrouw bij de S.O.S., een organisatie voor het welzijn van kinderen. Zij werkte als persoonlijk secretaris van de voorzitter.

Tsering: "Ik had dus een goede baan. S.O.S. heeft verspreid over India ongeveer vierendertig dorpen met scholen, medische centra etcetera. Vier of vijf van deze dorpen zijn voor Tibetaanse kinderen, zoals in Dharamsala, Ladakh, Bhelakupe en Misore. Aangezien de dokter naar Nederland vertrok, moest ik mijn baan opgeven. Ik heb twee jaar 'vakantie gekregen van mijn werk', een speciale



Dr. Tenzin Deche Kartsang

regeling. Misschien kwam dat door mijn manier van werken. Over twee jaar moet ik dus terug. Ik hou erg van mijn werk. Ook als er ander werk is dat veel meer betaalt, zal ik het S.O.S.-werk nooit opgeven. Ik ben hier omdat ik niet zonder hem [de dokter] kan leven. Toen hij voor één of twee maanden naar Nederland ging redde ik het wel, maar twee jaar is te lang".

*Men zegt wel dat westerse geneesmiddelen meer geschikt zijn voor doeleinden op de korte termijn, maar dat het voor de lange termijn wellicht vaak beter is om Tibetaanse geneesmiddelen te gebruiken.*

Er zijn verschillende typen ziekten: ziekten ten gevolge van karma's [handelingen] uit een vorig leven, zoals blindheid of doofheid of een ander lichamelijk defect bij de geboorte, of ten gevolge van karma's uit dit leven, en ziekten of problemen ten gevolge van bijvoorbeeld een ongeluk of een schok. Ook kan een ziekte optreden doordat je je

niet aan een goed dieet houdt. Verder zijn er ziekten doordat ouders zich niet aan een goed dieet of verantwoord gedrag houden, waardoor het kind problemen na de geboorte krijgt.

Voor een probleem dat is veroorzaakt door een auto-ongeluk, door een val, of door een schok als gevolg van lichamelijke achteloosheid, zijn westerse geneesmiddelen goed. Wanneer je bijvoorbeeld je been hebt gebroken, dan zijn onmiddellijke zorg en westerse geneeswijzen geboden. Of in het geval van een moeilijke bevalling. Wanneer iemand niet kan bevallen vanwege pijn omdat bijvoorbeeld de baby erg groot is, dan kent de westerse geneeskunst vele middelen om de baby te verlossen, zoals pijnstillers, speciale tangen etcetera. Voorheen bestond zulke hulp voor problematische bevallingen niet. Of bijvoorbeeld wanneer je een tand moet verwijderen of repareren vanwege pijn of rotting, dan is het goed om een westerse arts te bezoeken en een pijnstillende injectie te krijgen, waarna het verwijderen of repareren tamelijk onprobleematisch wordt. Maar in het geval van chronische ziekten zoals bijvoorbeeld reuma of artritis, heeft voor zover ik weet, de westerse geneeskunst nog geen kuur weten te vinden die een patiënt geheel kan genezen. In de Tibetaanse geneeskunst is er wel zo'n kuur. Ook worden er in het geval van reuma zes verschillende soorten onderscheiden.

De Tibetaanse geneesmiddelen zijn puur plantaardig, een soort vervanging van voedsel en fruit: je neemt ze gewoon in en er zijn geen bijwerkingen. De westerse geneeswijze hanteert effectieve pijnstillers en andere medicijnen; bijvoorbeeld wanneer je een maaginfectie hebt, dan krijg je medicamenten die het maagkwaal oplossen, maar vervolgens krijg je problemen in een ander deel van je lichaam. Bijna elk medicijn heeft een neven-effect. En wanneer er een nieuw middel wordt ontwikkeld voor een bepaalde ziekte of een bepaald orgaan, dan wordt er zoveel publiciteit aan gegeven dat velen dat middel gaan gebruiken. Na enkele jaren blijkt dan dat er bij al die medicijnen weer problemen optreden, er iets negatiefs bij om de hoek komt kijken. In de Tibetaanse geneeswijze is dat niet zo.

### *Bestaan er ook Tibetaanse kruiden-pijnstillers?*

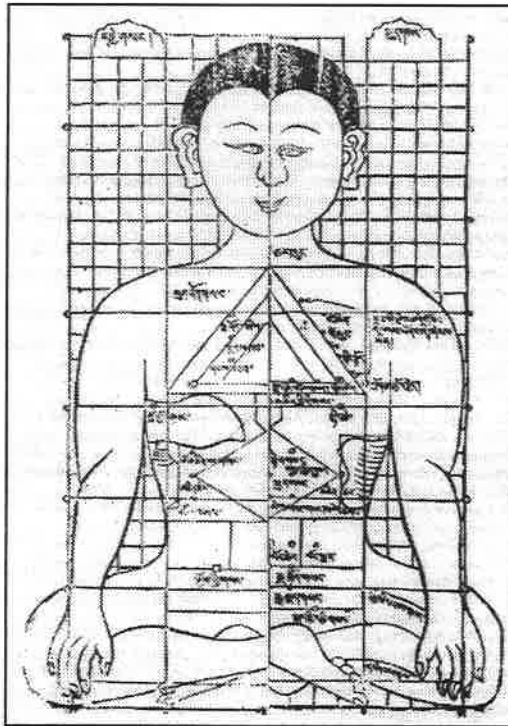
We hebben geen specifieke pijnstillers. Tibetaanse geneesmiddelen worden ingenomen, getransporteerd door de aderen en andere delen van het lichaam en verwerkt door je lichaam. En dan begint de genezing. We kennen niet zoiets als een injectie die je meteen van de pijn verlost. Het belangrijkste in de Tibetaanse geneeswijze is het lichaam in balans te brengen.

In geval van voedselvergiftiging hebben we medicijnen die het gif verwijderen doordat je moet overgeven of doordat het via de lagere openingen je lichaam verlaat. Al het gif wordt dan verwijderd en je lichaam wordt gereinigd.

*Kunt u iets zeggen over ziektes die niet zozeer met geneesmiddelen maar wel door spirituele beoefening kunnen worden genezen?*

Karmische ziekten vanuit een vorig leven kunnen enigszins worden genezen met Tibetaanse medicijnen, maar misschien beter door spirituele beoefening. Maar karmische ziekten uit dit leven ten gevolge van een slecht dieet of

slechte gewoonten (zoals bijvoorbeeld inname van giftige of toxische stoffen) kunnen door Tibetaanse geneesmiddelen genezen worden. Er bestaan geneesmiddelen om bijvoorbeeld nier- of longproblemen, kanker of aids, die in dit leven veroorzaakt zijn te behandelen. In de Tibetaanse geneeskundige traditie hebben we weliswaar geen woorden zoals aids of kanker, maar in de teksten staat dat Goeroe Rinpoche al voorspelde dat er in die en die eeuw zus en zo'n ziekte zou komen en dat dit en dat de symptomen zouden zijn. We kunnen niet zeggen dat we bijvoorbeeld kanker en aids helemaal kunnen genezen, maar we kunnen wel de levensduur van een patiënt verlengen. En als de ziekte in een beginstadium is, dan kan de Tibetaanse geneeswijze zeer effectief zijn. Wat we gewoonlijk echter een beginstadium noemen is meestal geen beginstadium. Er is iets opgeslagen in het lichaam en zoals een bloem tot bloei komt, zo zie je wanneer het bloeit dat het kanker, aids of iets dergelijks is. Tegen die tijd is het al erg laat. Maar als je met behandeling begint zodra je iets weet dan kan dat helpen.



*Is het mogelijk de westerse en Tibetaanse geneeswijze te combineren, misschien ook met spirituele beoefening?*

Het doel van westerse geneeswijzen is om mensen te genezen. Het doel van Tibetaanse geneeswijzen is om mensen te genezen. Het doel is hetzelfde. Ook het doel van spirituele beoefening is om mensen te genezen. Als deze drie worden samengebracht dan zou het resultaat 'perfect' moeten zijn, het beste. Maar het is heel moeilijk om deze drie op elkaar aan te laten sluiten. We weten bijvoorbeeld wetenschappelijk haast te veel; er is van alles onderzocht en onder de microscoop bekeken. En men accepteert misschien niet wat de Tibetaanse geneeskunst zegt. Tibetaanse artsen lezen de pols en blijken zo een goede diagnose te kunnen stellen. Maar westerse onderzoekers accepteren dit misschien niet als een betrouwbare methode. Of bijvoorbeeld het genezen door spirituele beoefening. "Dat kan niet". Maar in de praktijk zijn er mensen die zo genezen. Mensen



Polsdiagnostiek

die hier niet aan gewend zijn, niet zoveel kennis hebben of die geen gewaarzijn hebben van wat spirituele beoefening is, zeggen misschien: "het is een soort hocus pocus". Het hangt van het individu af, hoe hij er tegenaan kijkt. Als er werkelijk gecombineerd zou kunnen worden dan zou dat de beste geneeswijze moeten zijn.

*Hoe maakt een Tibetaanse dokter een diagnose en hoe wordt een behandelplan opgesteld?*

De juiste wijze om een diagnose te stellen is als volgt: wanneer een patiënt de dokter gaat bezoeken, dan moet hij liefst gedurende drie dagen maar in elk geval één dag lang geen zwaar fysiek werk doen, seksueel terughoudend zijn,

geen alcohol, koffie en dergelijke nemen en niet te veel praten. Je houdt je lichaam dus ontspannen. Voor de dokter geldt natuurlijk hetzelfde. De dokter neemt de pols, onderzoekt de ochtendurine en kijkt naar de fysieke verschijning. Het is de bedoeling dat de patiënt de dag ervoor geen westerse medicijnen neemt, want dan verandert de kwaliteit van de urine.

*Er zijn lama's en Tibetaanse artsen die zeggen dat veel westerlingen een loeng- [wind-] probleem hebben. Kunt u hier iets over zeggen? (1)*

Ten eerste: hoe wordt ons lichaam gevormd? Uit de elementen water, lucht, vuur, aarde en ruimte. En deze hebben weer sub-elementen. Wij zouden deze in balans moeten houden, zij zijn immers de constituenten waaruit ons lichaam is opgebouwd. Net als wanneer je een huis hebt en het op orde houdt. Als je alles zomaar ergens neergooit zal het huis vervuilen.

Hoe komt het dat westerlingen veel loeng hebben? Ten eerste zijn ze vaak heel druk bezig. Ten tweede houden westerlingen van rauwe groenten, die een koude natuur hebben. En wind is in zijn basis koud. Als iets al koud is en je stopt er iets kouds bij, dan raakt je lichaam uit balans. Een windprobleem betekent niet winderigheid. Het gaat om de natuurlijke wind die in ons lichaam aanwezig is. In het algemeen geldt: druk bezig zijn (zoals te veel werken), koud voedsel zoals salades eten, veel denken, koffie drinken en ook het weer zoals het hier voorkomt, zorgen voor veel loeng. De meeste westerse mensen hebben het heel druk, en wanneer ze thuis komen uit hun werk zijn ze vaak alleen. Maar je hebt iemand nodig om mee te praten, om een hele dag van spanning, werk en vermoeidheid van je af te laten vallen. Sommige vermoeidheidsverschijnselen kunnen verdwijnen doordat je gaat liggen, of misschien door te eten, maar je innerlijke vermoeidheid? Veel mensen zijn bang dit te tonen, misschien omdat ze het als een zwakte zien. Wat de reden ook moge zijn, ze laten het niet naar buiten komen. Ik ben niet in [Noord-] Amerika geweest, maar mijn collega's zeggen dat de meeste loeng problemen in Amerika voorkomen, dan in Europa en ook in andere gebieden. In Azië is er niet zoveel loeng, misschien vanwege de economische situatie of vanwege het weer. De mensen zijn er gemakkelijker: 'take it easy'. Ook leeft men er vaak in een groter familieverband. Je kunt soms boos worden, maar er zijn veel mensen om mee te praten. Ze houden ervan om hun problemen uit te spreken.

Wanneer we zeggen dat westerse mensen heel druk zijn, wat maakt hun leven zo druk? Ze leggen veel dingen vast. Bijvoorbeeld om acht uur moet ik eten, om half negen dit doen, na negenen dat. Ja,

er zijn veel dingen om te doen, maar men maakt het voor zichzelf heel druk. Ook als je ergens om vijf uur moet zijn, dan moet je er om vijf uur precies zijn. En wanneer je niet op tijd bent dan word je gespannen. Ook de mensen die je willen ontvangen worden gespannen als je te laat komt.

*Kunt u iets zeggen over het verband tussen de Tibetaanse medische en astrologische kennis?*

Er is een sterke connectie tussen de vijf elementen waaruit ons lichaam is opgebouwd en de vijf elementen in de astrologie. Het zijn dezelfde elementen, dus is er een grote connectie. Maar hoewel de Tibetaanse geneeskunst en astrologie beide op de vijf elementen gebaseerd zijn, is het niet zo dat je voor een medische behandeling eerst een astroloog moet bezoeken. De medicijnen werken op hun eigen wijze. Wel zijn er bepaalde zogenaamde kostbare pillen, die op volle of nieuwe maan moeten worden ingenomen. Hoewel het eenvoudig zelf uit te zoeken valt, neemt de dokter de aanwijzingen van de astroloog omtrent de dagen waarop het volle of nieuwe maan is, over. Traditioneel proberen de Tibetanen op volle en nieuwe maan alcohol- en vleesconsumptie te vermijden. Daarom schrijven artsen kostbare pillen op die dagen voor. Volgens het Tibetaanse systeem zijn dit goede, gunstige, heilige dagen. Omdat er dan geen vlees of alcohol wordt ingenomen, wordt het lichaam heel licht, heel ontvankelijk en heeft het geneesmiddel een krachtig effect.

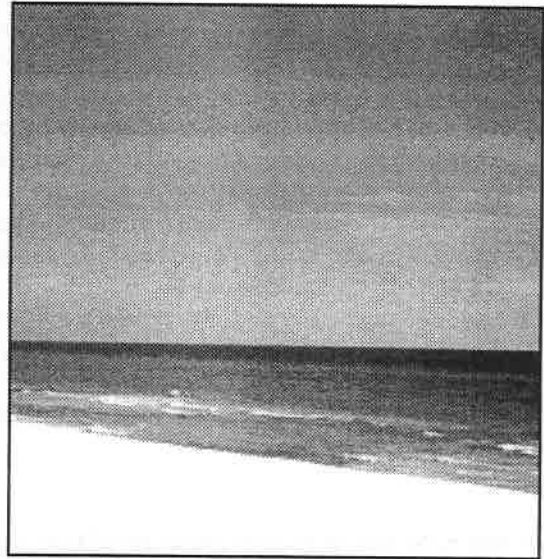
*Kunt u het principe van de vijf elementen voor ons begrijpelijker maken?*

Als we sterven verdwijnen de krachten één voor één. Op dezelfde wijze kwamen deze krachten in de baarmoeder één voor één tevoorschijn. Volgens de Tibetaanse zienswijze vormt zich in de baarmoeder eerst de navel. Dit is sterk verbonden met de elementen water en aarde. Als we het hebben over het element water in het lichaam dan kun je denken aan speeksel, lymfe en bloed. Zij bevatten water. Deze voorbeelden geven betekenis aan het element water, zodat we het kunnen zien. De warmte van ons lichaam is het element vuur. Als het lichaam sterft, dan verdwijnt het vuur, de vuurkracht lost op. Het gewicht van ons lichaam (vijf, tien, zestig kilo) duidt het element aarde aan. Wat betreft het element ruimte: ons lichaam groeit. Het lichaam heeft de kracht om te groeien en groeit in ruimte. En wat toont het element lucht? We ademen, we kunnen het niet zien, maar er gaat lucht in en uit. Als je uitademt en je kunt vervolgens niet inademen, dan betekent dit dat je

bent gestorven. Dus er is de lucht die uit- en ingaat. Ook de kracht om te bewegen en de kracht om te horen vinden met behulp van dit element plaats.

*Hoe ontstaan we verder, nadat zich uit de elementen aarde en water de navel heeft gevormd?*

In de eerste periode wordt eerst wat je je navelchakra of -centrum zou kunnen noemen gevormd: aarde en water vormen de navel. In



deze periode vormen aarde en water een soort kiem voor slijm. De kracht beweegt opwaarts. Er groeit een ader en van daaruit worden hoofd en ogen gevormd. Hierna wordt het hartcentrum, het levenskracht gevende chakra gevormd. Bij de vorming van het hart komt de vuurkracht op. Na de vorming van het hartchakra onder invloed van vuur komt de kiem van haat of woede op. Mensen kunnen geïrriteerd worden en dergelijke. Het hart en de vuurkracht creëren gal. Hierna vormen zich de seksuele organen en alle aderen. Dan is de luchtkracht sterk. Het lichaam is nu gevormd en groeit met behulp van ruimte.

*Kunt u iets meer zeggen over dieet?*

Het Tibetaanse medische systeem legt veel nadruk op dieet omdat voedsel ook uit dezelfde vijf elementen is opgebouwd. Je zaait op de aarde bijvoorbeeld een zaad en het groeit. Je geeft water, licht en genoeg wind en ruimte om te groeien. Er is dus een sterke relatie tussen voeding en lichaam en om een balans te creëren wordt er een dieetadvies gegeven. Wat betreft voedsel: er zijn soorten met sterke aarde- en waterelementen erin en soorten met sterke wind- en vuurelementen. Aardappels in Holland bijvoorbeeld nemen veel water op. Het land is laag en 't weer is vaak koud,

daardoor wordt de aardappel koud van natuur. Aardappels in de Himalaya krijgen minder water en veel zonlicht. Hoewel de aardappel in het algemeen koud van natuur is, is die uit de Himalaya minder koud dan de Hollandse. Koud voedsel, zoals aardappels, creëert in geval van bijvoorbeeld artritis en sommige soorten reuma (die een koude natuur hebben) een onbalans: koud bovenop koud is te koud. Een ander voorbeeld: Als iemand met geelzucht veel schapenvlees eet, wat warm van natuur is, of te veel wijn of alcohol drinkt, welke ook warm van natuur zijn, dan gaat de gezondheid achteruit en wordt het problematischer om gezond en lang te leven. Maar als een persoon met geelzucht aardappels, rijst en dergelijke eet, voedsel dat koud van natuur is, dan is er een kans op herstel. Maar niet alle soorten geelzucht zijn van warme oorsprong en het betekent dus niet dat mensen met geelzucht nooit vlees zouden moeten eten en alleen maar koud voedsel. Langdurige geelzucht kan bijvoorbeeld koud worden en dan is koud voedsel niet zo goed. In beide gevallen echter zou de patiënt met geelzucht, wat te maken heeft met de galblaas en een zwakke lever, geen alcohol moeten nemen, of het nu geelzucht van koude of warme oorsprong betreft.

*Is er nog iets wat u onder onze aandacht zou willen brengen?*

Tibetaanse medicijnen zijn goed en ze zijn zonder bijwerkingen. Het Tibetaanse medisch systeem is al zo'n vijftienghonderd jaar ononderbroken overgedragen. Vanaf de zevende eeuw is de doktergeleerde Yuthok Yönten Gonpo begonnen alles op schrift te stellen.

Er zijn vele medische tradities, zoals de Chinese, de ayurvedische, de Arabische en de Griekse traditie, tradities die ooit heel beroemd waren. Maar de overdracht van al deze tradities is op de een of andere wijze onderbroken. Het ayurvedische, Indiase systeem kon bijvoorbeeld niet gecontinueerd worden vanwege de Engelse bezetting gedurende tweehonderd jaar. De Chinese medische traditie is van de vijftiger tot zeventiger jaren onderbroken door de moderne technologie, die zeer krachtig is. Nieuwe systemen heetten beter te zijn. Ook veel Tibetaanse teksten zijn toen verbrand en men heeft zijn uiterste best gedaan het Tibetaanse medische systeem te vernietigen. Z.H. de Dalai Lama heeft in 1961 onmiddellijk het Instituut voor Tibetaanse Geneeskunde in ballingschap opgericht. In eerste instantie op kleine schaal, vanwege een gebrek aan faciliteiten. In Sikkim en Ladakh waren de teksten wel voorhanden, gelukkig. Met de hulp van Tibetaanse vluchtelingen die de Tibetaanse geneeskunde hadden bestudeerd heeft men er zo

voor gezorgd dat het Tibetaanse medische systeem niet gebroken of onderbroken werd. We zijn hier zeer blij om en we zijn er trots op. Ook het Griekse medische systeem werd door de moderne wetenschap vernietigd. Alle traditionele systemen zijn dus vernietigd of op de één of andere wijze onderbroken. Maar de Tibetanen, hoewel ze vluchtelingen zijn, zijn heel gelukkig dat ze hun systeem hebben kunnen bewaren en er mee door hebben kunnen gaan.

#### Noot

1) Volgens het Tibetaanse medische systeem ontstaat alle lijden vanuit iemands onvermogen de ware natuur van fenomenen te zien, *ma-rigpa*. Hieruit komen onwetendheid ofwel ontkenning, begeerte ofwel hebzucht en kwaadheid ofwel agressie voort. Deze drie versturende emoties vormen de wortel van geestelijke en fysieke ziekten. Er worden drie energieën onderscheiden die hiermee in verband staan, gebrekkigerwijze vertaald als wind [loeng], gal en slijm. Wanneer deze drie energieën in balans zijn, dan handhaven ze de gezondheid, maar indien ze verstoord zijn veroorzaken ze ontregelingen en ziektes. Begeerte leidt tot te veel windenergie, agressie tot te veel galenergie en onwetendheid tot te veel slijm-energie. Aangezien de energieën met de elementen water, aarde, vuur, lucht en ruimte zijn verbonden, zijn ze van nature warm of koud en zal een ziekte ook een warme of koude oorsprong hebben. Terwijl gal (warm; vuur) en slijm (koud; water en aarde) meer stoffelijke principes zijn, is wind (warm en koud; lucht en ruimte) meer dynamisch en kan zowel warme als koude verstoringen ondersteunen.

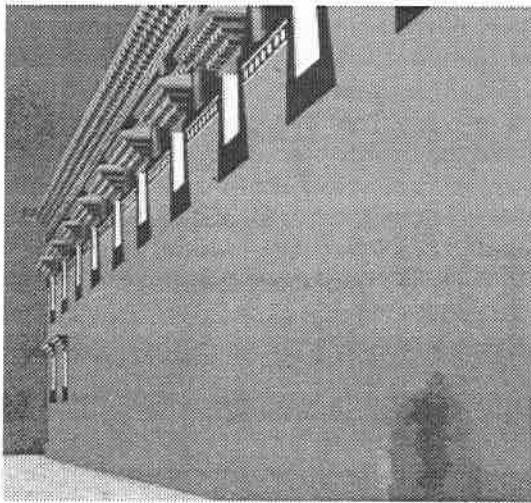


Medicijn Boeddha

# Een Chinese boeddhist in Tibet

Feng Bin en de 'Rode Lama serie'

**I**n 1994 bezocht de Chinese kunstenaar Feng Bin Tibet. Feng was bij zijn bezoek onder de indruk van het land. Niet alleen de natuur en het bijzondere licht spraken hem aan, maar vooral het geestelijk klimaat van de oorspronkelijke Tibetaanse cultuur. Hoewel Feng Bin niet op de hoogte leek te zijn van de specifieke kanten van het Tibetaans Boeddhisme, zoals uit ons gesprek met hem bleek, heeft hij als Boeddhist intuïtief de kracht ervan aangevoeld en in zijn werk vertaald.



Red Wall

Feng Bin woont en werkt op circa vierhonderd kilometer verwijderd van Tibet in de miljoenenstad Chongqing waar hij werkt als docent schilderen aan de plaatselijke kunstacademie. De reis door Tibet was voor hem een diepe geestelijke ervaring. Dit resulteerde in een serie schilderijen die hij de Rode Lama Serie noemt en die voornamelijk bestaat uit schilderijen met het thema van de Lama, de natuur en Tibetaanse tempels. In deze schilderijen speelt de kleur rood een grote rol. Hij was bijzonder aangetrokken door de rode kleur die hij overal in terugvond, zoals in de kleding van de lama's, de monniken en de gebouwen. Voor hem vertegenwoordigt de kleur rood de alomtegenwoordigheid van het Tibetaanse Boeddhisme en het heeft hem bijzonder ontroerd. Hij zegt: "I had been spiritually moved by the mystery and profundity of it".

Het merendeel van de Rode Lama Serie bestaat uit schilderijen die de tempelcomplexen tot onderwerp hebben en die hij in grote heldere kleurvlakken heeft neergezet met nadruk op decoratieve details binnen het vlak gehouden. Door de gebouwen zo vereenvoudigd mogelijk weer te geven krijgen ze een sterk symbolische kwaliteit: "To me, these simple lines were the result

of purifying the objective reality into symbols". De gebouwen worden bij hem zo symbolen van een bijzonder krachtige spirituele cultuur.

De menselijke figuren die zijn schilderijen stofferen en vaak langs de muren van de gebouwen lijken te snellen, zijn daarentegen heel transparant in onder andere rode verf neergezet en lijken geen vaste vorm te hebben. De individuele gelaatstrekken zijn niet uitgewerkt en daardoor lijken de figuren door hun



New Temple

doorzichtigheid wat op geesten. Feng wilde hiermee de geestelijke aanwezigheid van de Lama's suggereren, wier onstoffelijke aanwezigheid voor hem voelbaar was.

Het beeld van Tibet dat Feng Bin schildert is dat van een bijzondere spirituele cultuur zoals dat tot uitdrukking komt in de symbolische tempel-complexen en de lege natuur, die bevolkt zijn door de geestelijke aanwezigheid van de Lama's. Door de gebouwen en de figuren van de Lama's te abstraheren meende Feng Bin het geestelijke klimaat van Tibet te benaderen zoals hij dit zelf heeft ervaren. "Through painting Tibetan Lama's I talked with the souls of that religion". Het schilderen van deze voorstellingen gaf Feng een grote innerlijke vrede want: "I felt that I was spiritually at peace and satisfied while performing each process. Like a monk while tasting his tea and sitting in meditation, he finds the significance of life and the unity of the universe, spirit and human beings".

Madelon Broekhuizen

## De retraite in Schoorl met Ian Maxwell.

Een persoonlijk verslag van Henk Heerink.

### Weet waar je mee 'zit'

Toen ik eind vorig jaar hoorde dat ik ander werk mocht gaan zoeken, openden zich vele perspectieven. Nu had ik ook even meer tijd om aan de fundamenten van mijn beoefening te werken en een plan op te stellen. Maar ik merkte dat veel zitten en beoefenen betekende dat ik duidelijker zicht kreeg op mijn emoties en reactie-patronen.

'Wel confronterend hè?', zegt een innerlijke stem na een tijdje, maar mijn volharding wint het nog steeds van een tanend enthousiasme. De beoefening van tonglen werkt soms zo krachtig dat ik er niet van kan slapen. Maar toch: steeds langer draai ik om mijn kussentje heen alvorens er op neer te strijken en de gang naar de Stroom wordt moeilijker. Doe ik wat fout? Denk ik verkeerd? Heeft dit überhaupt nog zin? Het begint steeds meer te lijken op een gevecht met - ja met wat eigenlijk?

Praktisch advies van Ian over beoefenen kan ik dus wel gebruiken. Ik heb genoeg van pieken en dalen, maar ik haat het idee afhankelijk te zijn van een oppep-retraite. Maar niet gaan is ook te veel eer voor de weerstand die ik voel. Ik neem me voor het hoofd koel te houden en me niet mee te laten slepen. Een 'positief-kritisch' verwachtingspatroon dus.

Zo kom ik in Schoorl aan. Twee en een halve dag lang onderricht van Ian, video's van Sogyal Rinpoche en beoefeningen met op zaterdagavond een tsok van 'slechts' twee uur. Gelukkig blijft er ook nog tijd over voor wandelingen in de prachtige natuur, voor thee en gesprekken.

Ian pakt direkt onze innerlijke houding aan. Een deel van onze gedachten is nog thuis en een ander deel maakt al weer plannen voor maandag en denkt na over wat we over de retraite aan de afwezigen kunnen vertellen. Klopt. Ik herinner me plotseling dat ik een verslag beloofd heb! Helpt of blokkeert zo'n houding ons in de retraite? Kijk er naar, oordeel niet en geef het de ruimte. Alleen dan kunnen we helemaal hier en nu zijn en onszelf echt tegenkomen. Tijdens de beoefening stuit ieder op zijn eigen systeem van verwarring en rebellie. Maar we kunnen deze giftige plant van onze negatieve emoties omzeilen, omhakken, hem zelfs als medicijn gebruiken om verder te komen op het pad! De toon is gezet. Deze no-nonsense

benadering bevalt me. Weer die verbazing over mijn vaste vertrouwen in een beproefde, paar duizend jaar oude traditie. Mijn kritische scepsis begint het af te leggen tegen mijn eerlijke motivatie.

Op een heerlijk relativerende en direkte wijze schetst Ian de trucs die het ego me flikt tijdens meditatie. Wat blijkt mijn houding van de laatste tijd voorspelbaar en ego-typisch geweest. Het besef dat er fundamenteel niets mis is met me, raakt me diep. Elke situatie kan tot iets positiefs worden. Niet de inhoud van mijn ervaringen telt (want die wisselt nogal eens), maar mijn reacties erop. Er volgen praktische tips hoe deze trucs van ego te pareren. Niet met (mentaal) geweld, maar door ze de ruimte van de boeddha-natuur te gunnen. Als universeel oplosmiddel. Als ik mezelf zie worstelen met mijn ego, met iets wat helemaal niet bestaat, denk ik te begrijpen waarom lama's af en toe in lachen uitbarsten! Een tragi-komedie op mondiale schaal. Zo ervaar ik het ook in de momenten van diep mededogen.

De stilteperioden tot aan de lunch geven ruimte voor contemplatie en in de beoefeningen zit een aanwezigheid, die sterker wordt naarmate het weekend vordert.

Mijn aanvankelijk 'positief-kritische' houding voel ik overgaan in een mix van blijdschap, dankbaarheid, toewijding en een onverklaarbare bedroefdheid, die ik nauwelijks binnen kan houden. Wat gebeurt er? Speelt mijn 'zachte plekje' op? Ik weet dat wat er opkomt niet zo belangrijk is, maar meer hoe ik er mee omga. Dat kan ik nu al oefenen, maar voorlopig ben ik nog zo druk bezig me groot te houden. Alweer zo'n rare ego-truc, zo'n bureaucratisch ego-filter...

Ian behandelt in het weekend nog veel meer: de vier gedachten van onthechting; de karakteristieken van de drie yana's; leegte; egoloosheid; shamata en vipassana en de verschillende aspecten van onze uiterlijke en innerlijke leraar om maar een paar onderwerpen te noemen. Het gaat soms langs me heen, want vol is vol.

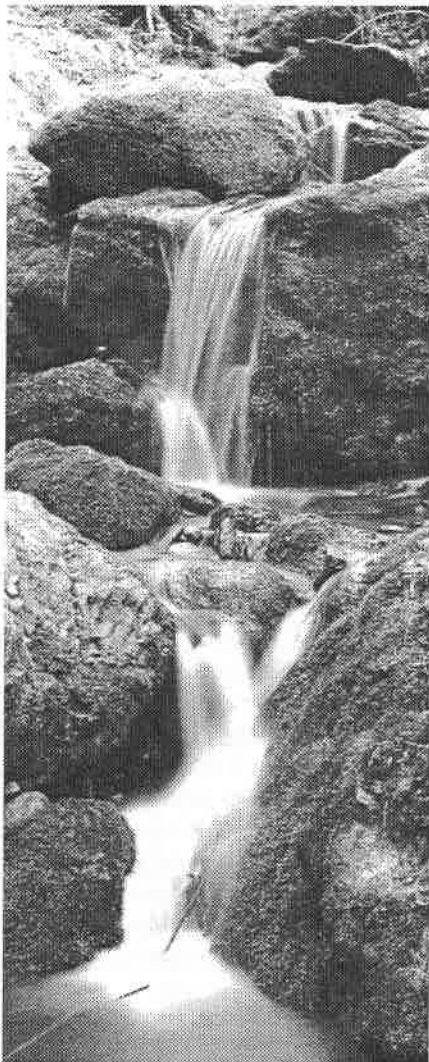
Ik moet lachen als ik mijn verwachtingen van de retraite naast de uitkomst leg. Ik dacht te weten wat goed voor me zou zijn: een nieuwe 'toolset' voor effectieve dharma-beoefening. Die heb ik ook ruimschoots gekregen en wat ik al in huis had is

weer opgepoetst. Klaar voor gebruik. Maar wat veel belangrijker is: ik heb een frisse kijk gekregen op het oefenmateriaal - mijn problemen, gedachten, emoties, gedrag en mijn beoefening. Zoals ik er tegenaan kijk, zo zijn ze ook. Mijn geest is een filter. Hoe ernstig ben ik met zijn zuivering bezig?

Bezien vanaf de aarde belemmeren wolken het zonlicht, maar gezien vanuit de hemel drijven ze slechts voorbij. Vanuit de zee bezien is een golf, hoe woest hij er ook uitziet, slechts water in beweging. Als we problemen enkel als lijden zien, hebben we de herinnering aan onze fundamentele zuivere natuur verloren. Ook hier geldt wat Rinpoche ons steeds weer voorhoudt: "Try to remember". Ian: "We kunnen wel in een grot gaan zitten klagen over de duisternis, maar als we niet naar buiten lopen zien en voelen we de zon nooit."

Als me iets is bijgebleven van deze dagen dan is het wel de ontroerende eenvoud van de dharma en mijn verantwoordelijkheid om mijn eigen verwarring op te heffen ten dienste van allen.

Ian, Rigpa bedankt!



## Retraites met Sogyal Rinpoche

### Wanneer en waar?

Ieder jaar geeft Sogyal Rinpoche op vaste plaatsen en tijden retraites. In de afgelopen jaren waren dat:

- ✓ *Van de dag na Kerst t/m de eerste week van januari in Kirchheim in Duitsland*
- ✓ *Met Pasen tien dagen in Engeland, nu al twee keer in Glastonbury, in een kostschool*
- ✓ *In juni een week retraite in Dzogchen Beara, het internationale Rigpa retraite centrum aan de westkust van Ierland (Cork)*
- ✓ *In de zomer in Lerab Ling, het Internationale Rigpa retraite centrum in Frankrijk, in de buurt van Montpellier*

### Voor wie?

De meeste retraites zijn voor iedereen toegankelijk. In de zomer echter, in Lerab Ling, geeft Rinpoche meestal drie retraites, waarvan een voor mensen die nieuw zijn, een introductie cursus hebben gevolgd of die Stroom 1 gevolgd hebben; een voor studenten van Stroom 2 en 3; en een voor 'oudere studenten'.

Een retraite is een hele goede manier om een tijd lang intensiever bezig te zijn met het Tibetaans boeddhisme, het onderricht van Sogyal Rinpoche en de beoefeningen. Tijdens een retraite kun je de beslommingen van het dagelijks leven achter je laten en proeven aan wat het boeddhisme voor je zou kunnen betekenen. Als je al langer met de dharma bezig bent, is het een goede gelegenheid je beoefening en inzicht te verdiepen.

Gedurende een retraite vinden er elke dag verschillende sessies plaats:

- ✓ *sessies van beoefening (bijv. meditatie)*
- ✓ *onderricht door oudere studenten van Sogyal Rinpoche, vaak met video's*
- ✓ *studiegroepen, waarin ook gelegenheid is om ervaringen uit te wisselen*
- ✓ *onderricht door Sogyal Rinpoche*

### Praktische informatie

Iedere retraite-plek heeft zijn specifieke kenmerken. In Lerab Ling bijvoorbeeld geeft Rinpoche les in een hele grote tent. De deelnemers verblijven in houten chalets of tenten. In Kirchheim is er een hotel en zijn er stenen vakantiehuisjes. In Lerab Ling wordt er voor de deelnemers aan de retraite gekookt, maar in Kirchheim doet ieder dit zelf (er is wel een restaurant). Vaak zijn er mogelijkheden voor kinderopvang, met name tijdens de uren dat Rinpoche onderricht geeft.

## Specifieke informatie

Gedetailleerde informatie, zoals over de exacte data, de accommodatie, de prijs, alsmede inschrijfformulieren, krijgt Rigpa Nederland, enige tijd voordat een retraite begint, uit het buitenland. Tot voor kort stuurden we deze informatie door aan iedereen die ooit gezegd had belangstelling te hebben voor retraites. Omdat de mailinglijst inmiddels erg groot is geworden, en er gemiddeld ongeveer 30 Nederlanders naar een retraite gaan, hebben we ons beleid nu veranderd.

Als je interesse hebt of erover denkt om naar een bepaalde retraite toe te gaan, bel dan even naar het secretariaat. Je krijgt dan zodra de informatie binnen is, deze toegestuurd. Een uitzondering maken we voor de retraites in Lerab Ling: deze informatie hierover blijven we wel sowieso opsturen met name aan mensen die een Stroom volgen of die onlangs een introductie cursus hebben gedaan.

Dus heb je interesse voor een specifieke retraite, bel even 020-6238022.

## Boekbespreking

### “When things fall apart”

#### Hartadvies voor moeilijke tijden

door Pema Chödrön

Voor velen van ons zal dit een aansprekende titel zijn, en na het lezen van het boek was ik hierin niet teleurgesteld. ‘Things falling apart’ is een soort test - een soort genezing. Dingen storten in elkaar - vormen weer een geheel - storten weer in elkaar. Wanneer je dit toelaat ontstaat er een genezingsproces. We kunnen datgene wat onvernietigbaar is in onszelf ontdekken in de mate waarin we onszelf blootstellen aan vernietiging.

Pema Chödrön schreef dit boek tijdens een periode van ontspanning en retraite, en deelt haar eigen reis en spirituele ervaring met ons. Waar het vooral om gaat is een verschuiving teweeg te brengen in de manier waarop we met lijden omgaan en in onze ingesleten reacties op pijn en op plezier. Lijden is niet een straf, en plezier is geen beloning. De hoop opgeven dat onveiligheid en pijn voorgoed uitgeroeid kunnen worden is in feite de eerste stap op een spiritueel pad.

Een groot deel van ons handelen is gericht op het vermijden van lijden en het creëren van zekerheid. Maar het gaat in het leven niet om zekerheid, maar om een voortdurend openstaan voor nieuwe inzichten over onszelf. Hiervoor is de beoefening van ‘Maitri’, het ontwikkelen van onvoorwaardelijke vriendschap

met onszelf nodig, de moed en het respect om naar onszelf te kijken zonder te oordelen en met ‘vriendelijke eerlijkheid’.

Wanneer we met onze rug tegen de muur staan, de waarheid niet meer kunnen ontwijken, lijden we. Hierbij komt angst om de hoek kijken, ‘een natuurlijke reactie als we dichterbij de waarheid komen’. Door deze waarheid en onze eigen respons op het lijden dat erbij hoort te leren kennen, ontdekken we de mogelijkheid tot spirituele groei. Het zijn de moedigsten die het meest vertrouwd zijn met angst.

Als we ‘onze zaakjes voor elkaar hebben’ is dat een vorm van dood zijn, omdat het geen ruimte laat aan de frisheid van nieuwe ervaringen. Moeilijke tijden



kunnen tijden van grote helderheid en waarheid zijn, waarin we veel leren. Maar weinigen onder ons zijn in staat de grote krijgers na te volgen die deze tijden met vreugde begroetten. Maar worden we als gevolg van lijden meer of minder menselijk? Worden we milder of kritischer? Het is de moeite waard een zekere nieuwsgierigheid op te wekken en onze eigen reacties van hoop en angst in het aangezicht van lijden en onzekerheid te gaan onderzoeken.

Niets verdwijnt voordat het ons heeft geleerd wat we ervan moeten leren - tot we beseffen dat we onszelf afscheiden van de realiteit. We moeten onze eigen realiteit onder ogen zien en onze persoonlijke ervaring niet uit de weg gaan. Het huidige moment is onze uiteindelijke leraar en we scheppen onze eigen realiteit. De bron van wijsheid is altijd in het heden aanwezig en de toekomst wordt gecreëerd door de manier waarop we met het heden omgaan.

Het boek van Pema Chödrön biedt in haar hartadvies veel spirituele hoop en praktische steun. Maar niet alleen voor moeilijke tijden. Helemaal levend zijn betekent constant uit het nest worden gegooid, leven in een niemandsland lijkt aanvankelijk verontrustend. Toch is dit de weg die zij ons wijst.

Sally Miedema

# RIGPA CURSUSSEN EN AVONDEN

## Studie en beoefening

### Het Rigpa curriculum

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

#### Introductiecursus

De introductiecursus is gebaseerd op Het Tibetaanse boek van leven en sterven van Sogyal Rinpoche. Hierin zullen diverse thema's van het boek kort behandeld worden. De cursus bestaat uit een kennismaking met de basisprincipes van meditatie, het beoefenen van compassie, reflectie op leven, dood, karma en de betekenis van 'boeddhanatuur': 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 Pijlers: Meditatie, de geest thuis brengen; Mededogen, het wensvervullende juweel in jezelf vrijmaken; Devotie en de beoefening van goeroe-yoga; en Reflectie over leven en sterven leidend tot dat wat eraan voorbij is, de Natuur van de Geest.

De cursus staat open voor iedereen die kennis wil maken met bovengenoemde thema's. De bedoeling van de avonden is dat de cursist door middel van instructies en gezamenlijke beoefening direct ervaart wat de betekenis van de thema's is en daarbij ondersteuning vindt om deze ervaring in zijn of haar leven toe te passen. Naast meditatie en geleide visualisaties zal er ruimte zijn voor het uitwisselen van persoonlijke ervaringen en het stellen van vragen.

*De cursus bestaat uit acht avonden. In Amsterdam en in Groningen worden in het najaar weer nieuwe cursussen gestart. In Amsterdam op vrijdag en in Groningen op woensdag. Zie voor data en tijden de kolom hiernaast.*

De cursussen worden gegeven door oudere studenten van Sogyal Rinpoche.

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

## Praktische informatie over de introductiecursus

### Amsterdam

*Data:* 8 vrijdagavonden van 19.30 tot 21.30  
*Oktober:* 3, 10, 17, 24 en 31  
*November:* 7, 14 en 28

*Kosten:* fl. 120,- minima fl. 100,-  
*Plaats:* Rigpacentrum  
Sint Agnietenstraat 22,  
Amsterdam

### Groningen

*Data:* 6 woensdagavonden van 20.00 tot 22.15 uur en een zondag  
*November:* 12, 19 en 26  
*December:* 3, 10 en 17  
De datum van de zondag is nog niet bekend, vermoedelijk begin januari.

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

*Plaats:* Vipassana Meditatie Centrum  
Kamerlingh Onnesstraat 71  
Groningen

Voor meer informatie: Tjitske Zwaneveld 0598-617001

### Nijmegen

We gaan proberen een introductiecursus in Nijmegen te starten. Gegevens hierover zijn nog niet bekend. Mocht je belangstelling hebben voor deze cursus bel dan met Rigpa Amsterdam.



**Stroom 1**

De training bestaat uit drie blokken van 10 avonden. Er zal in het najaar een nieuwe Stroom 1 beginnen. 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.

Stroom 1, blok 1 start in Amsterdam op de dinsdagavond. Op zondag vindt in Utrecht stroom 1, blok 3 plaats.

**Amsterdam***Data*

stroom 1, blok 1: dinsdagavond van 19.30 tot 21.45

Oktober: 7, 14, 21 en 28

November: 4, 11, 18 en 25

December: 2 en 16

*Plaats:*

Rigpa Centrum  
Sint Agnietenstraat 22,  
Amsterdam

**Utrecht***Data:*

stroom 1, blok 3: zondagen van 10.30 tot 16.30 in Utrecht, alleen voor diegenen die reeds blok 2 hebben gedaan.

September: 28

Oktober: 12 en 26 uur

November: 9 en 23

*Plaats:*

Centrum Welt in het oude  
Sint Nicolaas Klooster,  
Doelentstraat,  
Utrecht

*Prijzen:*

Stroom 1 blok 1 fl. 165,-; minima fl. 135,-

Stroom 1, blok 3 fl. 165,-; minima fl. 135,-

Deze prijzen zijn inclusief handboek.

Donateurs van het Re-membership (optie 2 en 3) kunnen 25% korting krijgen op de cursusprijs. De korting geldt niet voor het materiaal.

*Opgave:*

Maak betreffend bedrag over naar Rigpa, Amsterdam, giro nr.: 3533736 o.v.v. "Stroom 1, blok 1, Amsterdam". of "Stroom 1, blok 3, Utrecht". Zodra je bedrag overgeschreven is, ben je ingeschreven.

**Stroom 2****Amsterdam***Data:*

stroom 2, blok 1 op donderdag van 19.30 tot 21.45.

Alleen voor degenen die stroom 1 hebben gevolgd.

Oktober: 9, 16, 23 en 30

November: 6, 13, 20 en 27

December: 4 en 11

*Data:*

Stroom 2 blok 4 op woensdagen van 19.30 uur tot 21.45.

Alleen voor hen die blok 3 hebben gedaan.

Oktober: 8, 15, 22 en 29

November: 5, 12, 19 en 26

December: 3 en 10

**Groningen***Data:*

Stroom 2, blok 3 op de woensdagavond van 20.00 tot 22.15 uur. Alleen voor hen die blok 2 hebben gedaan:

September: 24

Oktober: 1, 8, 15, 22 en 29

November: 5, 12, 19 en 26

*Plaats:*

Vipassana Meditatie Centrum  
Kamerlingh Onnesstraat 71  
Groningen

*Prijs:* Stroom 2

Per blok fl. 165,-

Minima fl. 135,-

Deze prijzen zijn inclusief materiaal.

Donateurs van het Re-membership (optie 2 en 3) kunnen 25% korting krijgen. De korting geldt niet voor het materiaal.

*Opgave:*

Maak betreffend bedrag over naar Rigpa, Amsterdam, giro nr.: 3533736 o.v.v. "Stroom 2, blok 1", "Stroom 2, blok 3", of "Stroom 2, blok 4". Zodra je bedrag overgeschreven is, ben je ingeschreven.

Cursisten van Stroom 2 in Groningen kunnen aldaar betalen.

**Stroom 3** Hiervoor wordt je uitgenodigd.**Amsterdam**

*Data:* stroom 3 blok 1: op zondagen van 10.30 tot 16.30 (onder voorbehoud)

November: 2 en 30

December: 21

*Plaats:* Rigpacentrum  
Amsterdam

## Open Dag in het Rigpa Centrum

Zaterdag 13 september 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 in 1992 'The Tibetan Book of Living and Dying'.
- ✓ Proefles over meditatie en compassie.



## Beoefeningsavonden

*Maandagavond van 19.30 tot 21.30 uur in Amsterdam*

### Meditatie en mededogen-avond

Deze beoefeningsavond is toegankelijk voor iedereen die bekend is met meditatie en enigszins bekend met de compassiebeoefeningen zoals de voorbereidende oefening voor Tonglen en de Tonglen zelf, bijvoorbeeld door het lezen van hoofdstuk twaalf uit Het Tibetaanse boek van leven en sterven.

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

De avonden zijn ook bedoeld voor mensen die de oefeningen regelmatig willen doen. Accumulatie van zit- en tonglen-uren zijn bijvoorbeeld onderdeel van Stroom 1. Hoewel de avonden een cyclus met een geleidelijke opbouw vormen, kunnen zij ook los van elkaar bezocht worden.

### Goeroe-Yoga-Phowa-avond

Een keer per maand op de maandagavond rond volle maan wordt in plaats van Tonglen een Goeroe Yoga-Phowa-beoefening gedaan. De avond bestaat uit twee delen. Tijdens het eerste uur wordt zitmeditatie beoefend.

In het tweede uur worden in plaats van een compassiebeoefening, een geleide Goeroe-Yoga en een geleide essentiële beoefening van Phowa gedaan. Dit is een beoefening ter voorbereiding op het moment van de dood (zie hoofdstuk 9 en 13 van Het Tibetaanse boek van leven en sterven). Tijdens deze beoefening worden ook de namen van zieken en gestorvenen genoemd en wordt er beoefening voor ze gedaan. Het is mogelijk om namen door te geven van overledenen voor wie je graag beoefening wilt (laten) doen. (Zie volgende pagina)

### Data Tonglen en Goeroe-Yoga-Phowa-avonden:

September:	Tonglen 22 en 29
Oktober:	Tonglen 6, Phowa 13, Tonglen 20 en 27
November:	Tonglen 10 en Phowa 17
December:	Tonglen 1, 8 en Phowa 15

*Kosten:* fl 10,-  
fl 7,50 voor minima en degenen die aan de Stromen meedoen.

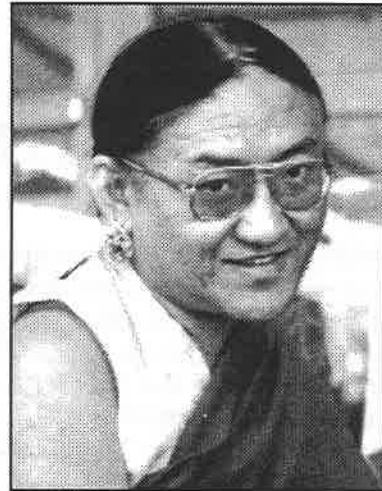
## Meditatie avond Groningen

Mensen die in Groningen een introductiecursus hebben gedaan kunnen doorstromen naar de meditatie-avond op de woensdag van 20.00 tot 21.30 uur.

### Data:

September: 24  
Oktober: 1, 8, 15, 22 en 29  
November: 5

Hierna is er een kleine onderbreking in verband met introductiecursus en stroom 2.



Sakya Trizin

## 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 ons allen over de hele wereld 100 miljoen Bensa Guru mantra's te reciteren. Het reciteren is op 21 oktober, de sterfdag van Tertön Sogyal, de voorganger van Sogyal Rinpoche, 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 meedoet 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 maanden zijn in Nederland reeds meer dan 4 miljoen mantra's gedaan en internationaal meer dan 40 miljoen.

Je kunt de aantallen die je doet doorgeven aan Ronne Löwensteyn: 0561-613648. Het beste is ze iedere keer aan het begin van de maand door te geven.

## 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.

De donaties die worden gegeven gaan samen met de namen naar India: de kloosters van Z.H. Sakya Trizin, Dodrupchen Rinpoche en Dzogchen Rinpoche. In het Rigpa Centrum op de Agnietenstraat wordt ook beoefening gedaan voor de betreffende personen en de namen worden ook doorgegeven aan Tulku Pgyal Rinpoche, de één jaar retraitsangas in Dzogchen Beara in Ierland en de practising Sangha in Lerab Ling. 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.

## De Rigpa bibliotheek

*De bibliotheek van Rigpa bevat meer dan 200 titels ingedeeld in de volgende hoofd-categorieën: Boeddhisme algemeen, Hinayana, Mahayana, Vajrayana, de dood, Sakyamuni Boeddha, Tibet en diversen.*

De meeste titels betreffen het Tibetaans boeddhisme. Verder zijn er ook veel boeken over het boeddhisme in het algemeen zoals in India, China en Japan, over Sakyamuni Boeddha, soetra's en over de Theravada traditie zoals bijvoorbeeld van Ayya Khema.

Schrijvers waar we meerdere titels van hebben zijn Thich Nhat Hanh, Chögyam Trungpa Rinpoche, Tulku Thondup, Z.H. de Dalai Lama, Dilgo Khyentse Rinpoche, Namkai Norbu Rinpoche, Tulku Urgyen, Chökyi Nyima Rinpoche, Pema Chödrön en uiteraard Sogyal Rinpoche. Ook zijn er veel boeken over de verschillende scholen van de Tibetaans traditie, over de iconografie van het Tibetaans boeddhisme en enige titels over Tibet in het algemeen.

Verder lenen we ook video's en cassettes met onderricht van Sogyal Rinpoche uit.

De bibliotheek is uitsluitend toegankelijk voor cursisten als ondersteuning voor de studie in het Rigpa Curriculum en voor leden van Rigpa. Er is dus geen apart lidmaatschap voor de bibliotheek.

In iedere nieuwsbrief zal een lijst van de nieuwe titels die aangeschaft zijn, worden opgenomen.

**Nieuwe titels zijn o.a:**

- ✓ *Pema Chödrön: De Kracht van de Overgave,*
- ✓ *Jerome Edou: Machig Labdrön and the Foundations of Chöd,*
- ✓ *Tulku Urgyen: Repeating the words of the Buddha,*
- ✓ *Thich Nhat Hanh: Old Path, White Clouds,*
- ✓ *Namkai Norbu: Dzokchen, de volmaakte staat van zijn,*
- ✓ *Shabkar Lama: De Vlucht van de Garoeda,*
- ✓ *Padmasambhava: Advice from the Lotus-Born.*

### Het lenen van boeken

Boeken worden voor *drie* weken uitgeleend. Er mogen twee boeken per keer geleend worden. Telefonisch verlengen is niet mogelijk.

Als er niet gevraagd is naar een boek kan een boek voor een tweede periode geleend worden. Daarna is het niet mogelijk.

Voor boeken die te laat terug gebracht worden wordt per boek een boete van 25 cent per dag gevraagd .

### Het lenen van tapes

Tapes worden voor *één* week uitgeleend.

Het kost fl 2,50 per tape. Er mogen twee tapes per keer geleend worden. Telefonisch verlengen is niet mogelijk. Als er niet gevraagd is naar een tape kan deze voor een tweede periode geleend worden. Daarna is het niet mogelijk.

Voor tapes die te laat terug gebracht worden, wordt per tape een boete van fl 1,- per dag gevraagd .

### Het lenen van video's

Video's worden voor *één* week uitgeleend. Het kost fl 10,- per video. Er mogen twee video's per keer geleend worden. Telefonisch verlengen is niet mogelijk.

Als er niet gevraagd is naar een video kan deze voor een tweede periode geleend worden. Daarna is het niet mogelijk.

Voor video's die te laat terug gebracht worden, wordt per video een boete van fl 5,- per dag gevraagd

### Openingstijden

De bibliotheek is open op beoefenings- en cursus-avonden en tijdens de openingstijden van het secretariaat op dinsdag t/m vrijdag tussen 10.00 uur en 13.00 uur.

### Donaties van boeken

Als je dharmaboeken dubbel hebt of weg wilt doen omdat je ze toch niet meer leest, dan kun je deze aan de Rigpa bibliotheek doneren. Boeken die we zelf dubbel hebben geven we weer verder aan gevangenen of we sturen ze naar landen waar dharmaboeken schaars zijn.

**De stichting Rigpa wenst je veel lees-, luister- en kijkplezier!**



## 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 180 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 bij het Rigpa centrum in Amsterdam telefonisch opgeven voor de Tape van de Maand. De kosten zijn vanaf 1 mei fl 195,- 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 1996, met onderricht uit Lerab Ling, los in de winkel verkrijgbaar.

## Pas verschenen

Het boek van Christine Longaker over stervens-begeleiding is onlangs in Amerika uitgekomen. Het boek wordt op het moment in het Nederlands vertaald. Waarschijnlijk zal Christine in het najaar Nederland bezoeken ter gelegenheid van het uitkomen van de Nederlandse vertaling. De Engelse versie is bij Zam, de winkel van Rigpa te verkrijgen.



Christine Longaker

*Remember  
to remember  
when you remember!*

## Rigpa Re-Membership

*Een mogelijkheid om Rigpa te ondersteunen*

### 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 betaalt fl. 480,- per jaar of fl. 40,- per maand.

### Optie 3

Je krijgt hetzelfde als in optie 2 en een abonnement op het internationale Rigpa magazine View. Je betaalt fl. 1200,- per jaar of fl. 100,- per maand.

Vraag voor meer informatie de folder aan!

## Gezocht: Lamahuis

Wie wil zijn huis beschikbaar stellen aan bezoekende lama's?  
Bel het Rigpa centrum!

## Vrijwilligers gevraagd

- ✓ Een tekstschrijver voor het opstellen van brieven, advertenties enz.
- ✓ Chauffeurs, liefst met auto, om te rijden bijvoorbeeld tijdens bezoeken van leraren.
- ✓ Een schoonmaker van het centrum voor bijvoorbeeld één keer per twee weken.
- ✓ Een secretariaatsmedewerker voor de maandagmorgen of eventueel een andere dag.

Als je interesse hebt, bel dan het Rigpa centrum.

## Slaapplaatsen gevraagd

Tijdens de stadsretraite met Sogyal Rinpoche die van 22 tot 27 september in Amsterdam zal plaatsvinden, willen we voor mensen die van buiten Amsterdam komen zo veel mogelijk een slaapplaats regelen. Als je ruimte hebt, geef dit dan alsjeblieft door aan het secretariaat met opgave van het aantal mensen dat je kunt herbergen. Bij voorbaat dank.

## Oproep

Woon je in Zutphen of omgeving en heb je zin om in een klein groepje met de teachings te werken?  
Bel dan Els Olthof tel. 0575-521501.



## Van de werkvloer

*De afgelopen maanden is er het nodige binnen onze organisatie veranderd. Genoeg in ieder geval om een bericht in de Nieuwsbrief te rechtvaardigen.*

*Allereerst kan de Stichting sinds 1 april beschikken over 2 heuse banenpoolers in persoon van Sandra van Diermen en Nynke Valk. Sandra, die door Rinpoche zelf als National Director is aangewezen, zal zich voornamelijk bezig houden met het coördineren van het programma en de daarbij behorende publiciteit. Nynke is verantwoordelijk voor de administratieve ondersteuning van het geheel. Gezien de razendsnelle ontwikkelingen die onze club doormaakt, is dat bepaald geen sinecure.*

*Ook binnen het Management Team is het nodige veranderd. Bert van Baar is al een tijd op internationaal niveau betrokken bij de ontwikkeling van het curriculum en verhuist binnenkort naar Frankrijk. Jaap Verhoeven ging hem al voor. Die woont sinds januari in Lodève en werkt voor Zam. De eerstvolgende Rigpa-Link-tape die je krijgt, is door zijn handen gegaan. Tot slot vond Eveline van IJsselstein het tijd om het roer eens over te geven. We zien haar in ieder geval weer terug als cursus-instructeur.*

*Tineke Bouma uit Groningen is als opvolger van Bert de nieuwe manager Studie & Beoefening. Daan Meerburg, ook al uit Groningen, is als opvolger van Eveline verantwoordelijk voor de financiën. Hij houdt zich op dit moment vooral bezig met de mogelijkheden*

*en onmogelijkheden van een nieuw centrum. Voor Jaap is helaas nog geen opvolger gevonden. Anneke Hakman zal, naast haar andere bezigheden, het Management Team ondersteunen door te notuleren en te zorgen voor een betere communicatie met de rest van de sangha. Het management bestaat op dit moment dus uit Sandra, Tineke en Daan.*

*Eric Soyeux, jarenlang drijvende kracht achter de Nieuwsbrief en duizend andere dingen, legt het grootste deel van zijn taken neer omdat hij een jaar-retraite gaat doen. De redactie moet dus zonder hem verder.*

*Door het wegvallen van Bert en Eric vindt je in het studie en beoefening team nog twee nieuwe mensen. Johan Dijk neemt Eric's taken over en zorgt dus vooral voor de beoefenings-kant: practice intensives, gebeden voor gestorvenen etc. Ramon de Geus zorgt voor het curriculum materiaal.*

*Eigenlijk zijn dit alleen nog maar de meest recente en meest in het oog springende veranderingen. Rigpa is volop in ontwikkeling; steeds meer mensen raken betrokken bij de organisatie en daarmee verbonden met Rinpoches visie.*

Het management team



ལེན་པ་ལ་ལེན་པ་ལྟེན་པ།



'Laat je niet afleiden', een calligrafie van Sogyal Rinpoche

# Lijst van activiteiten

Deelname aan Tsok is voor iedereen mogelijk. In het artikel over Tsok in de vorige Nieuwsbrief kun je lezen over de voorwaarden die hierbij gelden. **De beoefening zelf begint om 19.30 uur, graag offerandes e.d. vanaf 19.00 uur brengen zodat we op tijd kunnen beginnen.**

Alle activiteiten vinden, tenzij anders aangegeven, plaats in het centrum. Data die vet gedrukt zijn geven aan dat een intensieve periode van beoefening plaatsvindt. Wegens de retraites in Lerab Ling is er geen beoefeningsprogramma in de zomerperiode in het centrum in Amsterdam.

## September

- Vr 12 Goeroe Rinpoche dag, Tendrel Nyesel Tsok, 19.30 uur in Amsterdam  
Za 13 Open Dag in het Rigpa Centrum, 10.30 - 12.30 uur of 14.30 - 16.30 uur  
22t/m27 *City Retreat met Sogyal Rinpoche (onder voorbehoud)*  
Ma 22 Meditatie en Mededogen avond, 19.30 uur in Amsterdam  
Di 24 Start van Stroom 2, blok 3, 19.30 uur in Groningen  
Vr 26 Dakini's dag, Tendrel Nyesel Tsok, 19.30 uur in Amsterdam  
Zo 28 Start van Stroom 1, blok 3 in Utrecht, 10.30 uur  
Ma 29 Meditatie en Mededogen avond, 19.30 uur in Amsterdam

## Oktober

- Vr 3 Start Introductie cursus, 19.30 uur in Amsterdam  
Ma 6 Meditatie en Mededogen avond, 19.30 uur in Amsterdam  
Di 7 Start van Stroom 1, blok 1, 19.30 uur in Amsterdam  
Wo 8 Start Stroom 2, blok 4, 19.30 uur in Amsterdam  
Do 9 Start Stroom 2, blok 1 19.30 uur in Amsterdam  
Zo 12 Goeroe Rinpoche dag, Tendrel Nyesel Tsok, 19.30 uur in Amsterdam  
Ma 13 Meditatie en Guru Yoga-Phowa avond, 19.30 uur in Amsterdam  
17t/m20 *Khenpo Petse Rinpoche in de stromen*  
Zo 19 Verjaardag van Dilgo Khyentse Rinpoche, Tendrel Nyesel Tsok, 19.30 uur in Amsterdam  
Ma 20 Meditatie en Mededogen avond, 19.30 uur in Amsterdam  
24t/m26 *Cristine Longaker Seminar*  
Za 25 Dakini's dag, Tendrel Nyesel Tsok, 19.30 uur in Amsterdam  
Ma 27 Meditatie en Mededogen avond, 19.30 uur in Amsterdam

## November

- Ma 3 Verjaardag van Jigme Lingpa, Tendrel Nyesel Tsok, 19.30 uur in Amsterdam  
Zo 9 **Verjaardag van Tertön Sogyal, Tendrel Nyesel Tsok, 19.30 uur in Amsterdam**  
dag van intensieve beoefening: 6.30 - 8.15 Ngöndro,  
9.15 - 9.50 Riwo Sangchö, 10.00-11.15 '3 in 1' meditatie,  
11.30 - 13.00 Tonglen, 16.00-16.45 Goeroe Yoga, 17.00 - 18.00 video,  
19.30 - 21.30 Tendrel Nyesel Tsok  
Ma 10 Meditatie en Guru Yoga-Phowa avond, 19.30 uur in Amsterdam  
Wo 12 Start Introductie cursus, 19.30 uur in Groningen  
Ma 17 Meditatie en Mededogen avond, 19.30 uur in Amsterdam  
Vr 21 **Dharmawiel dag, dag van intensieve beoefening, zie zondag 9 oktober**  
Ma 24 Dakini's dag, Tendrel Nyesel Tsok, 19.30 uur in Amsterdam

Verdere data Tonglen of Guru Yoga-Phowa avonden: 1/12, 8/12, 15/12, 21/12. Tsokdagen: 9/12.

De maand november zal een aantal **publieke lezingen** bevatten met Ian Maxwell in Groningen en Utrecht (onder voorbehoud). **Retraites:** Dzogchen Beara, 20/6 t/m 29/6; Lerab Ling: Beginners en Stroom 1: 28/6 t/m 12/7; Lerab Ling: Stroom 2 en 3, 19/7 t/m 2/8.